国防教育读本

高维彪 主编

GUOFANG JIAOYU DUBEN



浙江大學出版社




GUOFANG JIAOYU DUBEN





ISBN 7-308-03413-5/G・620
定价：19.50 元

封面设计：张作梅

国防教育读本



浙江大學出版社

图书在版编目（CIP）数据

国防教育读本／高维彪主编．—杭州：浙江大学出版社，2003.9

ISBN 7-308-03413-5

Ⅰ.国…　Ⅱ.高…　Ⅲ.国防教育－高等学校－教材　Ⅳ.G641.8

中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第066828号

责任编辑　周卫群

出版发行　浙江大学出版社

（杭州浙大路38号　邮政编码310027）

（E-mail：zupress@mail.hz.zj.cn）

（网址：http://www.zjupress.com）

排　　版　浙江大学出版社电脑排版中心

印　　刷　浙江上虞印刷厂

开　　本　850mm×1168mm　1/32

印　　张　6.75

字　　数　170千

版 印 次　2003年9月第1版　2003年9月第1次印刷

书　　号　ISBN 7-308-03413-5/G·620

定　　价　19.50元

前　言

国防教育作为高等学校的一门必修课，纳入了高校的教学计划。为了规范国防教育，提高学生的国家安全意识，使学生正确认识、熟练掌握基本的军事知识和军事技能，我们编写了这本《国防教育读本》。

《国防教育读本》主要着眼于国防法、国防教育法、兵役法以及军事知识和军事技能的教育。通过学习，学生不仅可以了解兵役义务，掌握基本的军事知识和军事技能；而且可以激发学生的爱国热情，增强国防观念和组织纪律性。通过学习，有利于学生树立正确的世界观、人生观、价值观；有利于培养学生的爱国主义、集体主义精神；有利于学生掌握军事技术和技能，开阔视野，活跃思维，改善知识结构；有利于学生组织纪律性的加强和身体素质的提高，从而为今后的学习和工作打下良好的基础。

作为学校教育的一种特殊形式，国防教育在培养和提高学生的军事素质和身体素质方面具有其他教育所不可替代的作用。在高等院校开展国防教育，是提高全民

国防意识，加强国防后备力量建设的重要措施。未来的战争将是高科技战争，需要大批具有现代科学技术知识，并能运用现代军事技术和武器装备的高科技人才。大专学生作为我国未来国防建设的重要力量，对他们开展国防知识的教育，是一项为国防建设培养预备役军官和储备高素质后备国防建设人才的重要工作。因此，我们要充分认识国防教育的重要性，通过行之有效的方法，提高国防教育的效果。

《国防教育读本》由宁波职业技术学院高维彪主编。读本在编写的过程中，得到了驻甬73808部队、宁波市江东区人武部等单位的大力支持。在此，谨致谢意。

由于编写时间仓促，书中难免存在不妥之处，希望教师在使用过程中提出宝贵意见，以便我们不断修订完善。

编　者

2003年8月

目　　录

第一编　共同条令

第一讲　内务条令…………………………………………（1）

一、《内务条令》的基本精神 ……………………………（1）
二、《内务条令》的基本内容 ……………………………（2）

第二讲　纪律条令…………………………………………（10）

一、《纪律条令》的基本精神 ……………………………（10）
二、《纪律条令》的基本内容 ……………………………（10）

第三讲　队列条令…………………………………………（13）

一、《队列条令》的基本精神 ……………………………（13）
二、《队列条令》的基本内容 ……………………………（13）

第四讲　队列动作…………………………………………（15）

一、单个军人的队列动作 ………………………………（15）
二、分队队列动作 ………………………………………（25）

第二编 卫生与防护

第一讲 卫生常识……………………………………………（38）

一、一般卫生常识 ……………………………………………（38）
二、几种主要传染病的预防 …………………………………（39）
三、冻伤的预防 ………………………………………………（42）

第二讲 战伤自救互救………………………………………（44）

一、止血与包扎 ………………………………………………（44）
二、骨折临时固定 ……………………………………………（50）
三、搬运伤员 …………………………………………………（52）
四、各部伤的急救注意事项 …………………………………（53）

第三讲 人工呼吸和胸外心脏按摩…………………………（55）

一、口对口人工呼吸法 ………………………………………（55）
二、胸外心脏按摩术 …………………………………………（56）

第三编 射 击

第一讲 半自动步枪、冲锋枪常识 ………………………（57）

一、战斗性能和技术诸元 ……………………………………（57）
二、主要机件名称和用途 ……………………………………（58）
三、分解结合 …………………………………………………（63）
四、半自动和自动射击原理 …………………………………（67）
五、子弹的构造、分类和用途…………………………………（67）

六、武器的保管和检查 …………………………… (68)

第二讲　简要射击学理 …………………………… (71)

一、发射与后坐 …………………………… (71)
二、弹道及其实用意义 …………………………… (73)
三、选定表尺分划和瞄准点 …………………………… (76)
四、外界条件对射弹的影响及修正方法 …………………………… (79)

第三讲　射击动作 …………………………… (85)

一、半自动步枪射击动作 …………………………… (85)
二、冲锋枪射击动作 …………………………… (89)
三、据枪、瞄准、击发常犯的毛病及纠正方法 …………………………… (93)

第四讲　对固定目标射击的组织及实施 …………………………… (94)

一、半自动步枪、冲锋枪第一练习实弹射击条件和成绩评定 …………………………… (94)
二、实弹射击的实施 …………………………… (95)
三、射击场工作人员职责和安全措施 …………………………… (97)
四、靶场设置 …………………………… (99)

第四编　投　弹

第一讲　手榴弹常识 …………………………… (101)

一、战斗性能 …………………………… (101)
二、构造 …………………………… (101)
三、使用和爆炸经过 …………………………… (102)
四、保管和防险 …………………………… (102)

第二讲　投弹动作……………………………………（103）

一、立姿投弹 ……………………………………（103）
二、跪、卧姿投弹……………………………………（105）
三、投弹中易犯的毛病及纠正方法 ……………………（105）

第五编　战术基础

第一讲　基础动作……………………………………（107）

一、卧倒、起立……………………………………（107）
二、直身、屈身前进……………………………………（108）
三、跃进、滚进……………………………………（108）
四、匍匐前进 ……………………………………（109）
五、对一般地形地物的利用 ……………………………（111）

第二讲　步哨……………………………………（112）

一、派遣与任务 ……………………………………（112）
二、哨位的选择 ……………………………………（112）
三、执勤准备 ……………………………………（113）
四、遂行任务的方法 ……………………………………（114）
五、换班 ……………………………………（115）

第六编　体育训练

第一讲　体育训练基本知识……………………………（117）

一、体育训练的意义和作用 ……………………………（117）

二、体育训练的基本原则和常用的方法 …………………（120）

第二讲　短跑、越野跑、爬山……………………………………（126）

一、短距离跑 ………………………………………………………（126）
二、越野跑 …………………………………………………………（130）
三、爬山 ……………………………………………………………（132）

第三讲　通过障碍…………………………………………………（134）

一、通过 100 米障碍 ………………………………………………（134）
二、通过 400 米障碍 ………………………………………………（138）
三、通过 500 米障碍 ………………………………………………（150）

第四讲　器械体操…………………………………………………（158）

一、单杠 ……………………………………………………………（158）
二、双杠 ……………………………………………………………（160）
三、木马 ……………………………………………………………（162）

第五讲　军体拳第一套……………………………………………（162）

附　　录

附录一　中华人民共和国国防法……………………………（173）

附录二　中华人民共和国兵役法……………………………（185）

附录三　中华人民共和国国防教育法…………………………（197）

第一编

共同条令

中国人民解放军共同条令是《内务条令》、《纪律条令》、《队列条令》三者的统称，是中央军委以简明条文规定发布全军的命令。它是我军建设的基本法规，是三军将士共同遵守的行动准则。全军贯彻执行共同条令，对于保持发扬我军优良传统，促进军队的革命化、现代化、正规化建设，具有十分重要的作用。因此，军队的各项工作和一切行动都必须以共同条令为准绳，并达到共同条令新规定的标准。

学好共同条令，不仅对现役军人是必需的，对有志于保卫祖国、建设祖国的预备役军人也是十分必要的。在国防教育和军事训练中贯彻共同条令，可以使学生以解放军为榜样，激励奋发向上的革命意志，树立良好的校风，建立良好的学风，培养德才兼备、爱学习、守纪律、讲团结的跨世纪人才，为当好一名预备役军人，打下良好的基础。

第一讲　内务条令

一、《内务条令》的基本精神

《内务条令》是规定军人职责、军队内部关系和日常生活制度

的法规，是军队生活的准则和进行行政管理的依据。颁布《内务条令》的目的在于建立和维护良好的内部关系、正规的生活秩序，培养严整的军容、优良的作风。自觉而严格的组织纪律，有助于巩固和提高战斗力。

我军早在土地革命战争时期，各革命根据地的部队就曾编印过《内务条令》或《内务规则》。随着军队的发展，1942 年至 1997 年，《内务条令》先后修订过 9 次。现行的《内务条令》是 2002 年 3 月 23 日由中华人民共和国中央军事委员会主席江泽民签署命令颁布执行的。其基本精神是：坚持党对军队的绝对领导，保证我军在政治上永远合格；坚持为人民服务的建军宗旨，树立为国献身的思想；坚持我军根本职能，发挥人民民主专政坚强柱石的作用；坚持从严治军、依法治军的方针，实行严格科学的管理，坚持培养部队的优良作风，保持崭新的精神风貌。特别突出了确保党对军队的绝对领导和保持部队高度稳定及集中统一，具有重要的现实意义和历史意义。

二、《内务条令》的基本内容

《内务条令》共 21 章 326 条，10 个附录。

第一章，总则。总则是整个条令的纲。它集中阐述了我军的性质、任务和新时期建军的总方针。总则指出：中国人民解放军是中国共产党缔造和领导的，用马克思列宁主义、毛泽东思想和邓小平理论武装起来的人民军队，是中华人民共和国的武装力量，是人民民主专政的坚强柱石，担负着巩固国防，抵抗侵略，保卫祖国，保卫人民的和平劳动，参加国家建设事业的任务。

中国人民解放军的内务建设，必须以毛泽东军事思想和邓小平新时期军队建设思想为指导，贯彻新时期军事战略方针和政治合格、军事过硬、作风优良、纪律严明、保障有力的总要求，努力建设一支强大的现代化、正规化革命军队。

第二章，军人宣誓。规定了军人誓词的内容、宣誓的基本要求及宣誓大会的程序。军人誓词是：我是中国人民解放军军人，我宣誓：

服从中国共产党的领导，全心全意为人民服务，服从命令，严守纪律，英勇战斗，不怕牺牲，忠于职守，努力工作，苦练杀敌本领，坚决完成任务，在任何情况下，绝不背叛祖国，绝不叛离军队。

第三章，军人职责。规定了士兵、军官、首长的职责以及31种主管人员的职责。

士兵职责为：

(1)服从命令，听从指挥，勇敢顽强，坚决完成任务。

(2)刻苦训练，熟练掌握手中武器和技术装备。

(3)努力学习政治，不断提高思想觉悟。

(4)严守纪律，服从管理，尊重领导，团结同志，爱护集体荣誉。

(5)艰苦奋斗，厉行节约，爱护武器装备和公物。

(6)积极学习科学文化，提高文化素质。

(7)积极参加体育训练，锻炼身体，增强体质。

(8)遵守安全规定，保守军事秘密。

第四章，内部关系。规定了军人相互关系，官兵相互关系，机关相互关系、部队(分队)相互关系。强调了军人"不论职位高低，在政治上一律平等，相互间是同志关系"。但是，部属、下级必须服从首长、上级。在官兵相互关系一节中，指出军官和士兵的关系是官兵一致，平等相待。官兵要相互尊重、爱护、帮助，同心协力地完成各项任务。

第五章，礼节。规定了军队内部的礼节，军人和分队对军外人员的礼节及其他时机和场合的礼节。

第六章，军容风纪。规定了军人着装、仪容、称呼和举止，及军容风纪检查的具体要求。指出军人必须按规定着装，并保持军容严整。军人着制式军服时，要遵守下列规定：

(1)按照规定佩带帽徽、肩章、军种符号、领花。

(2)按要求戴正军帽,扣好领钩、衣扣,不得披衣、敞怀、挽袖、卷裤腿,冬夏季服装和毛、布料服装不得混穿,内衣下摆不得外露。

(3)不准在军服外罩便服,不准系围巾。

(4)通常应着制式军鞋。着便鞋时,只准穿黑、灰、棕色鞋,男军人鞋跟不超过 3 厘米,女军人不超过 4 厘米。除工作需要,不准着拖鞋。

(5)参加值勤、操课、检(校)阅或携带武器、战斗装具时,要扎腰带。

在仪容方面,应遵守以下规定:

(1)头发要整洁。男军人不能留大包头、大鬓角和胡须,蓄发不得露于帽外,帽墙下发长不得超过 1.5 厘米。女军人发辫不得过肩,女士兵不准烫发。

(2)着军服时,不准戴耳环、项链、戒指等饰物,不准描眉、涂口红、搽胭脂、染指甲,除工作需要和眼疾外,不得戴有色眼镜。军人不准纹身。

(3)只准佩带国家和军队统一颁发的勋章、奖章、证章、纪念章和院校徽章。

在称呼和举止方面,应做到:

(1)军人之间通常称职务,或姓加职务,或职务加同志,或姓名加同志。军人听到上级呼唤自己时,应立即答"到"。在领受上级口述命令后,应回答"是"。

(2)军人必须举止端正,精神振作,姿态良好。不准袖手、背手和将手插入衣袋,不准边走边吸烟、吃东西、扇扇子,不得搭肩挽臂。

(3)军人外出,必须遵守公共秩序和交通规则,遵守社会公德,自觉维护军队的声誉。不准猬集街头,不准嬉笑打闹,不准携带违禁物品,不准擅自参加地方组织的舞会,不准酗酒、赌博、参加迷信

活动。

(4)不准着军服摆摊设点、叫买叫卖,不准以军人的名义、肖像做商业广告。

第七章,对外交往。规定了军人在对外交往中必须遵纪守法,坚决维护国家和军人利益。

第八章,作息。规定了一日时间的分配和连队机关一日生活的具体项目、内容和要求。工作日通常保持八小时工作和八小时睡眠。星期日和节假日通常应当休息。连队一日生活为:起床、早操、整理内务和洗漱、开饭(早、中、晚)、操课、午睡、课外活动、点名、就寝。

第九章,日常制度。规范了12种制度,其中连队内务设置应当利于战备,方便生活,因地制宜,整齐划一,符合卫生要求。

连队宿舍内床铺、蚊帐、大衣、鞋、腰带和其他物品的放置,集中居住的部队由团以上单位统一;分散居住的分队以营或者连为单位统一。

室内只准张贴(悬挂)团以上单位规定的图、文、像、表。

轻武器及其附品、备件和弹药通常放在兵器室内;战备和训练器材通常放在器材室内;个人携行的被服和日常生活用品放在宿舍内;运行和后留的物品放在储藏室内;战备给养物资放在给养库内。

各类武器装备和物资应当严格登记手续,按照"三分四定"("三分"是区分携行、运行、后留,"四定"是定人、定物、定车、定位)的要求,分类摆放整齐。

第十章,值班。值班是保持部队指挥不间断,保证军队常备不懈,维持军队内务秩序和保障安全的组织措施。军人必须建立严格的值班制度。值班人员必须坚守岗位,认真履行职责,填写值班日记。

第十一章,警卫。警卫是为了保证首长、机关、部队和装备、物

资、重要军事设备的安全。《内务条令》提出了在组织警卫时及担负警卫任务的分队必须注意的事项,规定了领班员职责、卫兵一般守则和特殊守则等。

第十二章,零散人员管理。规定了各级首长、机关应当加强对后勤人员、单独执行任务人员、探亲休假人员、伤病员的管理教育,使他们保持良好的军人形象和严格的作风纪律,维护军队的荣誉。

第十三章,日常战备和紧急集合。规定了部队日常战备要求和紧急集合的时机及实施方法。紧急集合应当根据上级的紧急战备号令,或者在下列情况下实行紧急集合:

(1)发现和遭到敌人的突然袭击;

(2)受到火灾、水灾、地震、台风等自然灾害威胁和袭击;

(3)上级赋予紧急任务或者发生重大意外情况。

第十四章,装备日常管理。规定了部队(分队)必须严格执行装备管理的有关条例和规章制度,加强日常管理,防止装备丢失、损坏、锈蚀和霉烂变质,保证装备经常处于良好状态。

第十五章,财务和伙食、农副业生产管理。规定了部队财务、伙食、农副业生产管理方面的制度和要求。

第十六章,卫生。主要是对军人个人卫生和保健以及对室内、室外环境卫生的规定和要求。

第十七章,营区及房地产管理。规定了军营营区管理,对治安生活、交通秩序、绿化提出了具体要求。在营区管理上要求:部队(分队)首长应当加强营区管理,教育部属和其他有关人员自觉遵纪守法,讲究文明,维护良好的工作秩序和生活秩序,保证安全和营区环境优美整洁,秩序井然。

在营区治安上要求:

(1)严格门卫制度。营区人员应当凭有关证件出入营门;必要时持物外出应当开具持物证明;经批准临时居住的人员应当办理临时出入证。

(2)严格控制外来人员、车辆进入营区。对确需进入营区的应当严格登记手续,检查其证件和携带物品,经接待人允许后方可以进入营区,并督促其在限定的时间内离开营区。

(3)雇请保姆和临时工应当进行审查、登记,经批准后方可以雇用。

(4)严禁打架斗殴、酗酒、赌博、私藏违禁物品、侵占公共财产或者他人财产以及其他不良行为。

(5)严禁在营区内使用气枪、弹弓;不得在允许的时间、地点以外燃放烟花爆竹。

(6)禁止小商贩进入营区买卖或者在营门旁摆摊设点。

第十八章,野营管理。规定了部队在野营前、野营中、野营后的工作任务,明确野营管理的注意事项。

第十九章,安全工作。安全工作是部队的一项经常性、综合性的工作。阐明了安全工作性质、特点,抓好安全工作的指导思想和主要措施,并对机动车辆、工程作业、武器伤人、失火、淹亡、中暑、冻死、触电和雷击、食物中毒、煤气中毒等事故的预防,作出了具体规定。

第二十章,国旗、军旗、军徽的使用和国歌、军歌的奏唱。主要对国旗的升降,军旗的迎送,军徽的使用和国歌、军歌的奏唱作了具体规定,以增强军人的使命感和荣誉感。(附:中国人民解放军军歌)

第二十一章,附则。附则明确了军旗、军徽图样、军歌歌曲、报告词示例和各种证件,军衔标志、军种符号的式样以及各种徽、章、符号的佩带缀钉方法、男女军人参照发型等。对连队宿舍内物品放置作了相应统一要求:

床铺应当铺垫整齐。被子竖叠三折,横叠四折,叠口朝前,置于床铺一端中央。战备(枕头)包通常放入被子上层,也可以放于被子一侧或者床头柜内。

蚊帐悬挂应当整齐一致，白天可以将外侧两角移挂在里侧两角上，并将中间部分折叠整齐，也可以取下叠放。

穿着大衣的季节，白天不穿大衣时，也应当折叠整齐，置于被子上(下)面。大衣长久不穿时，应当统一放在储藏室内。

经常穿用的鞋置于床下的地面上，有条件的放在床下的鞋架上。鞋子放置的数量、品种、位置、顺序，应当统一。

衣帽和腰带通常按照腰带、军衣、军帽的顺序挂在衣帽钩上，也可以置于床铺上。

洗漱用具通常放在宿舍内，有条件的也可以放在洗漱室内，毛巾统一晾置在绳、架上。背包带通常缠好压在床铺一端褥子下面，也可以放于床头柜内。挎包、水壶、雨衣统一放在柜内，摆放顺序、位置应当统一。

暖瓶、水杯、墨水、胶水瓶、报纸等物品的放置应当统一。

小凳放置位置应当统一，可以集中放在室内适当位置，也可以分散放在室内适当位置，也可以分散放在各自床下一端。

附：中国人民解放军军歌

中国人民解放军军歌

1＝C $\frac{2}{4}$
进行速度　勇往直前

公　木词
郑律成曲

向前向前　向前！我们的队伍向太阳，脚踏着
祖国的大地，背负着民族的希望，
我们是一支不可战胜的力量。我们是工农的子
弟，我们是人民的武装，从无畏惧，绝不屈服，
英勇战斗，直到把反动派消灭干净，毛泽东的旗帜高高飘
扬。听！风在呼啸军号响；听！革命歌声多嘹
亮！同志们整齐步伐奔向解放的战场，同志们整齐步伐奔赴祖国的
边疆，向前向前！我们的队伍向太阳，向最后的胜利，向全国的解放！

第二讲　纪律条令

一、《纪律条令》的基本精神

《纪律条令》是规定军队纪律的法规，是军队维护纪律，实施奖惩的基本依据。颁布《纪律条令》的目的在于培养军人高度的组织性和纪律性，执行命令，服从指挥，令行禁止，协调一致，巩固和提高战斗力。

《纪律条令》不是孤立的军事法规，与其他军事法规有着十分密切的关系。其突出特点在于"保障性"，其主要作用在于通过正确实施奖惩来保障其他军事法规得以贯彻落实，加强我军革命化、现代化、正规化建设，保证其高度的集中统一。

我军在创建初期就非常重视维护纪律，制定了三项纪律六项注意，后发展为"三大纪律八项注意"。1933 年 8 月 1 日颁布第一部《中国工农红军纪律暂行条令》。随着军队的发展，1935 年至 1997 年，对《纪律条令》先后进行了 12 次修订。现行的《纪律条令》是 2002 年 3 月 23 日由中华人民共和国中央军事委员会主席江泽民签署命令颁布执行的。这是我军颁发的第 14 部《纪律条令》。其基本精神是：继承和发扬我军严守纪律的光荣传统，保持人民军队的本质；坚持依法治军，保证纪律的政治性和权威性；贯彻以说服教育为主、惩处为辅和严禁打骂、体罚、侮辱人格等基本原则，保证革命军人的民主权利。

二、《纪律条令》的基本内容

《纪律条令》共 7 章 96 条，7 个附录。

第一章，总则。主要规定了我军纪律的基本内容和维护巩固

纪律的基本原则。中国人民解放军纪律的基本内容是：

(1)执行中国共产党的路线、方针、政策；

(2)遵守国家的宪法、法律、法规；

(3)执行军队的条令、条例和规章制度；

(4)执行上级的命令和指示；

(5)执行三大纪律、八项注意。

中国人民解放军的纪律要求每个军人必须做到：

(1)听从指挥,令行禁止；

(2)严守岗位,履行职责；

(3)尊干爱兵,团结友爱；

(4)军容严整,举止端正；

(5)提高警惕,保守秘密；

(6)爱护武器装备和公物；

(7)廉洁奉公,不谋私利；

(8)拥政爱民,保护群众利益；

(9)遵守社会公德,讲究文明礼貌；

(10)缴获归公,不虐待俘虏。

中国人民解放军的纪律,是建立在政治自觉基础上的严格的纪律,是军队战斗力的重要因素,是坚持人民军队的性质、宗旨,团结自己、战胜敌人和完成一切任务的保证。

维护和巩固纪律,必须以毛泽东军事思想、邓小平新时期军队建设思想为指针,贯彻落实政治合格、军事过硬、作风优良、纪律严明、保障有力的总要求,继承和发扬我军优良传统,坚持官兵一致、上下一致,严格管理、严格要求,说服教育、启发自觉,公正无私、赏罚严明的原则。

维护和巩固纪律,主要依靠经常性的理想、道德和纪律教育,依靠经常性的严格管理,依靠各级首长的模范作用和群众监督,使官兵养成高度的组织性、纪律性。

第二章，奖励。明确了奖励的目的、原则、项目和条件、奖励的权限和奖励实施的有关注意事项。奖励的项目分为嘉奖、三等功、二等功、一等功、荣誉称号。

第三章，处分。明确了处分的目的、原则、项目和条件，处分的权限和处分实施的有关注意事项。军人的处分项目分为警告、严重警告、记过、记大过、降职或降衔(级)、撤职、除名、开除军籍。

以新时期军队建设思想为指针，贯彻落实政治合格、军事过硬、作风优良、纪律严明、保障有力的总要求，继承和发扬我军优良传统。

第四章，特殊措施。包括行政看管和其他措施。其中对行政看管的范围、性质、执行权限、实施程序等，作了明确规定。

第五章，控告和申诉。控告和申诉是军人的民主权利。它明确了军人实施控告和申诉的条件、程序和形式；保证军人控告、申诉权利的措施和控告军外人员的注意事项。

第六章，首长责任和纪律监察。主要规定了各级首长对维护纪律的责任和纪律监察的职能。

第七章，附则。主要规定该条令的修改权、解释权，同时授权三总部制定有关奖惩的实施细则等内容。

附录。“三大纪律八项注意”全文。

三大纪律：(1)一切行动听指挥；(2)不拿群众一针一线；(3)一切缴获要归公。

八项注意：(1)说话和气；(2)买卖公平；(3)借东西要还；(4)损坏东西要赔；(5)不打人骂人；(6)不损坏庄稼；(7)不调戏妇女；(8)不虐待俘虏。

第三讲　队列条令

一、《队列条令》的基本精神

《队列条令》是规定军队队列动作、队列队形和队列指挥的法规，是全军队列训练、队列生活的准则和依据。颁布《队列条令》的目的在于培养良好的军人姿态、严整的军容、优良的战斗作风和严格的组织性纪律性，以增强军队的战斗力。

我军在革命战争时期，曾颁布过《步兵操典》。新中国成立后，于 1951 年颁布第一部《队列条令（草案）》，随着军队的发展，自 1953 年至 1990 年，对《队列条令》先后进行了 36 次修订。现行的《队列条令》是 1997 年 10 月 7 日由中华人民共和国中央军事委员会主席江泽民签署命令颁布执行的。

其基本精神是：立足于我军的编制装备和部队建设的需要，规范具有人民军队特色的队列动作和队列生活，保持军队的高度集中统一，提高我军正规化水平。

二、《队列条令》的基本内容

《队列条令》共 9 章 65 条，5 个附录。

第一章，总则。规定了我军队列训练的目的、适用范围和执行条令的责任。《队列条令》是中国人民解放军队列生活的准则和队列训练的基本依据。全体军人必须严格执行本条令，加强队列训练，培养良好的军姿、严整的军容、过硬的作风、严格的纪律性和协调一致的动作，促进军队正规化建设，巩固和提高战斗力。

第二章，队列指挥。规定了队列指挥和队列生活基本要求。

第三章，队列队形。明确了基本队形、间距，规定了班、排、连、

营、团和军兵种分队、部队的队形。

第四章,队列动作。规定了单个军人和班、排、连、营、团的队列动作,明确规范单个军人的徒手、操枪(炮筒)的队列动作。它是军人队列动作的基础,是每个军人的基本姿态和举止,是军人区别于老百姓的明显标志。

第五章,分队乘坐汽车。规定了分队乘坐汽车的组织程序、实施的方法和要求。

第六章,敬礼。规定了敬礼的种类以及单个军人和分队在不同场合的敬礼动作。

第七章,国旗的掌持、升降和军旗的掌持、授予与迎送。规定了掌持国旗、军旗的要领以及部队在迎军旗、送军旗时的队形和队列动作。

第八章,阅兵。规定了步兵团、师以上部队阅兵式和分列式的组织程序和部(分)队的动作要领。

第九章,附则。规定了该条令的修改权和解释权。

附录。包括队列指挥位置示例图,队列口令下达要领、标兵旗的规格、符号。

【思考题】

1. 我军的性质、宗旨、任务是什么?
2. 军队颁布三大条令的意义、目的是什么?
3. 中国人民解放军纪律的基本内容是什么?
4. 背熟三大纪律八项注意,会唱中国人民解放军军歌。
5. 《队列条令》对军人在队列生活中有哪些要求?

第四讲　队列动作

队列是军人排成行列进行活动的一种组织形式,泛指队伍的行列。它能充分体现军人的素质和精神面貌,有助于提高军人执行命令、听从指挥、遵守纪律和协调动作的素养。

队伍起源于战争,随军队的产生而产生。在冷兵器时代,“排兵布阵”是决定战斗胜负的关键所在,而古代的“阵”就是军队的队形,就是现代意义的队列动作。那时,队列训练的目的就是为了组成周密协调的“阵”,从而更有效地消灭敌人。可是随着武器装备的不断发展更新,队列训练的目的也就随着发生了变化。进入热兵器时代以后,队列训练的目的就由过去的实战作用,逐步向非实战作用转化,与战术区分开,而成为一门独立的基础训练科目。

我军历来重视队列训练和队列生活。毛泽东同志强调军队要搞好制式教练,队列训练就是制式教练的一个重要内容。通过制式教练,能有效地培养部队一往无前的战斗作风,提高部队的战斗力。

队列动作,是《队列条令》的基本内容之一,它是指单个军人或部(分)队按照队列条令的规定所进行的活动。

队列动作按内容可分为单个军人的队列动作和部(分)队的队列动作。

一、单个军人的队列动作

(一)立正

立正是军人的基本姿势,是队列动作的基础。军人在宣誓、接受命令、进见首长、向首长报告、回答首长问话、升降国旗和军旗、奏国歌和军歌等严肃庄重的时机及场合,均应当自行立正。

口令:立正。

要领：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约 60°，两腿挺直，小腹微收，自然挺胸；上身挺直，两肩稍向后张，拇指贴于食指第二节，中指贴于裤缝，头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视（见图 1-1）。

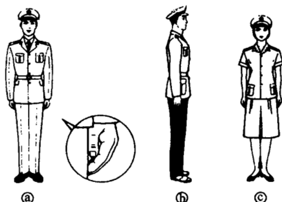


图 1-1 徒手立正姿势

（二）跨立（即跨步站立）

跨立主要用于军体操、执勤和舰艇上分区列队等场合。可以与立正互换。

口令：跨立。

要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。

两手后背，左手握右手腕，拇指根部与外腰带下沿（内腰带上沿）同高；右手手指并拢自然弯曲，手心向后。携枪时不背手（见图 1-2）。

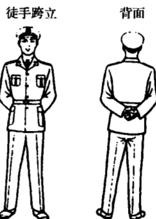


图 1-2 跨立姿势

（三）稍息

口令：稍息。

要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。携枪（筒、炮）时，携带的方法不变，其余动作同徒手。稍息过久，可以自行换脚。

（四）停止间转法

1.向右（左）转

口令：向右（左）——转。

　　半面向右（左）——转。

要领：以右（左）脚跟为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右（左）转90°，体重落在右（左）脚，左（右）脚取捷径迅速靠拢右（左）脚，成立正姿势。转动和靠脚时，两腿挺直，上体保持立正姿势。

半面向右（左）转，按照向右（左）转的要领转45°。

2.向后转

口令：向后——转。

要领：按照向右转的要领向后转180°。

（五）行进

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步，辅助步法分为便步、踏步和移步。

1.齐步

齐步是军人行进的常用步法。

口令：齐步——走。

要领：左脚向正前方迈出约75厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线，并与最下方衣扣同高（着夏季作训服时，与第四衣扣同

高；着冬季作训服时，与第五衣扣同高；着水兵服时，与腰带同高），离身体约 25 厘米；向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约 30 厘米（见图 1-3）。行进速度每分钟 116～122 步。

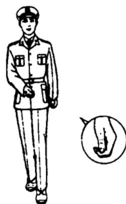


图 1-3　齐　步

2. 正步

正步主要用于分列式和其他礼节性场合。

口令：正步——走。

要领：左脚向正前方踢出约 75 厘米（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约 25 厘米），适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节；向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约 10 厘米处（着夏季作训服时，约与第三衣扣同高；着冬季作训服时，约与第四衣扣同高；着水兵服时，手腕上沿距离口角约 15 厘米），离身体约 10 厘米；向后摆臂时（左手心向右，右手心向左），手腕前侧距裤缝线约 30 厘米（见图 1-4）。行进速度每分钟 110～116 步。



图 1-4　正　步

3. 跑步

跑步主要用于快速行进。

口令：跑步——走。

要领：听到预令，两手迅速握拳（四指蜷握，拇指贴于食指第一关节和中指第二节），提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍

向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯（见图 1-5ⓐ），同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约 85 厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作（见图 1-5ⓑ）；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约 5 厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行进速度每分钟 170～180 步。



图 1-5 跑 步

4.便步

便步用于行军、操练后恢复体力及其他场合。

口令：便步——走。

要领：以适当的步速、步幅行进，两臂自然摆动，上体保持良好姿态。

5.踏步

踏步用于调整步伐和整齐。

停止间口令：踏步——走。

行进间口令：踏步。

要领：两脚在原地上下起落（抬起时，脚尖自然下垂，离地面约 15 厘米；落下时，前脚掌先着地），上体保持正直，两臂按照齐步或

者跑步摆臂的要领摆动(见图 1-6)。

6. 移步(5 步以内)

移步用于调整队列位置。

(1)右(左)跨步

口令:右(左)跨×步——走。

要领:上体保持正直,每跨 1 步并脚一次,其步幅约与肩同宽,跨到指定步数停止。

(2)向前或后退

口令:向前×步——走。

后退×步——走。



图 1-6 踏 步

要领:向前移步时,应当按照单数步要领进行(双数步变为单数步)。向前 1 步时,用正步,不摆臂;向前 3 步或 5 步时,按照齐步走的要领进行。向后退时,从左脚开始,每退 1 步靠脚一次,不摆臂,退到指定步数停止。

(六)立定

口令:立——定。

要领:齐步和正步时,听到口令,左脚再向前大半步着地(脚尖向外约 30°),两腿挺直,右脚取捷径迅速靠拢左脚,成立正姿势。跑步时,听到口令,再跑 2 步,然后左脚向前大半步(两拳收于腰际,停止摆动)着地,右脚靠拢左脚,同时将手放下,成立正姿势。踏步时,听到口令,左脚踏 1 步,右脚靠拢左脚,原地成立正姿势(跑步的踏步,听到口令,继续踏 2 步,再按照上述要领进行)。

(七)步法变换

步法变换,均从左脚开始。

齐步、正步互换:听到口令,右脚继续走 1 步,即换正步或者齐步行进。

齐步换跑步:听到预令,两手迅速握拳提到腰际,两臂前后自然摆动;听到动令,即换跑步行进。

齐步换踏步:听到口令,即换踏步。

跑步换齐步:听到口令,继续跑 2 步,然后,换齐步行进。

跑步换踏步:听到口令,继续跑 2 步,然后换踏步。

踏步换齐步或者跑步:听到“前进”的口令,继续踏 2 步,再换齐步或者跑步行进。

(八)行进间转法

1.齐步、跑步向右(左)转

口令:向右(左)转——走。

要领:左(右)脚向前半步(跑步时,继续跑 2 步,再向前半步),脚尖向右(左)约 45°,身体向右(左)转 90°时,左(右)脚不转动,同时出右(左)脚按照原步法向新方向行进。半面向右(左)转走,按照向右(左)转走的要领转 45°。

2.齐步、跑步向后转

口令:向后转——走。

要领:左脚向右脚前迈出约半步(跑步时,继续跑 2 步,再向前半步),脚尖向右约 45°,以两脚的前脚掌为轴,向后转 180°,出左脚按照原步法向新方向行进。

转动时,保持行进时的节奏,两臂自然摆动,不得外张;两腿自然挺直,上体保持正直。

(九)坐下、蹲下、起立

1.坐下

口令:坐下。

枪靠右肩——坐下。

要领:左小腿在右小腿后交叉,迅速坐下(坐凳子时,听到口令,左脚向左分开约一脚之长),手指自然并拢放在两膝上,上体保持正直。

携枪(筒)坐下时,枪(筒)靠右肩(枪面向右、筒面向左),右手自然扶贴护木(折叠式冲锋枪,移扶复进机盖后端;40 火箭筒,握

护板),左手手指自然并拢,放在左膝上。肩冲锋枪、81 式自动步枪(40 火箭筒)坐下时,听到预令,将枪(筒)取下;右手移握护木,使枪背带从肩上滑下;肩折叠式冲锋枪时,右手移握散热孔,将枪口转向左前,左手虎口向右握弹匣,右手打开枪托后,移握散热孔;肩 40 火箭筒时,用右手腕的旋转力,迅速将筒转到右肩前,同时左手接握护板,右手移握护板。携 60 迫击炮坐下时,可以先架炮。

背背包时,听到"放背包"的口令,两手握背包带,取下背包,转体向右,右手将背包横放在脚后,背包口向左,按照口令坐在背包上。携枪(筒)放背包时,先置枪(架枪、筒)或两腿夹枪,然后放背包。

2.蹲下

口令:蹲下。

要领:右脚后退半步,前脚掌着地,臀部坐在右脚跟上(膝盖不着地),两腿分开约 60°,手指自然并拢放在两膝上,上体保持正直(见图 l-7)。蹲下过久,可以自行换脚。



图 1-7 蹲下时的姿势

持枪时,右手移握护木(冲锋枪、81 式自动步枪、40 火箭筒或 60 迫击炮的携带方法不变),左手手指自然并拢,放在左膝上。

3.起立

口令:起立。

要领:全身协力迅速起立,成立正姿势或者成持枪(炮)、肩枪(筒)立正姿势。

60 迫击炮架炮、班用机枪架枪和 40 火箭筒架筒时,起立后取炮、枪、筒。

(十)脱帽、带帽

1.脱帽

口令:脱帽。

要领:双手捏帽檐或者帽前端两侧,将帽取下,取捷径置于左小臂,帽徽向前,掌心向上,四指扶帽檐或者帽墙前端中央处,小臂略成水平,右手放下(见图 1-8)。

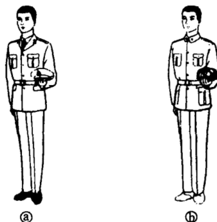


图 1-8　徒手脱帽姿势

2.戴帽

口令:戴帽。

要领:双手捏帽檐或者帽前端两侧,取捷径将帽迅速戴正。

携枪(筒、炮)时,用左手脱、戴帽。

需夹帽时,将帽夹于左腋下,左手握帽墙,帽徽向前,帽顶

向左。

(十一)整理着装

整理着装,通常在立正的基础上进行。

口令:整理着装。

要领:双手(持 81 式自动步枪、60 追击炮时,将枪、炮夹于两腿间)从帽子开始,自上而下,将着装整理好。必要时,也可以相互整理。整理完毕,自行稍息。听到"停"的口令,恢复立正姿势。

(十二)敬礼

1.举手礼

口令:敬礼。

要领:上体正直,右手取捷径迅速抬起,五指并拢自然伸直,中指微接帽檐右角前约 2 厘米处(戴无檐帽或者不戴军帽时微接太阳穴,与眉同高),手心向下,微向外张(约 20°),手腕不得弯曲,右大臂略平,与两肩略成一线,同时注视受礼者(见图 1-9)。

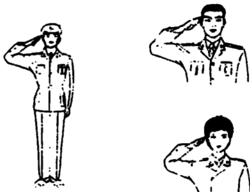


图 1-9 停止间徒手敬礼

2.注目礼

要领:面向受礼者成立正姿势,同时注视受礼者,并目迎目送(右、左转头角度不超过 45°)。

二、分队队列动作

(一)集合、离散

1.集合

集合,是使单个军人、分队、部队按照规范队形聚集起来的一种队列动作。

集合时,指挥员应当先发出预告或者信号,如“全连(或者×排)注意”,然后,站在预定队形的中央前,面向预定队形成立正姿势,下达“成××队——集合”的口令。所属人员听到预告或者信号,原地面向指挥员成立正姿势;听到口令,跑步到指定位置面向指挥员集合(在指挥员后侧的人员,应当从指挥员右侧绕过),自行对正、看齐,成立正姿势。

(1)班集合

口令:成班横队(二列横队)——集合。

要领:基准兵迅速到班长左前方适当位置,成立正姿势;其他士兵以基准兵为准,依次向左排列,自行看齐。

成班二列横队时,单数士兵在前,双数士兵在后。

口令:成班纵队(二路纵队)——集合。

要领:基准兵迅速到班长前方适当位置,成立正姿势;其他士兵以基准兵为准,依次向后排列,自行对正。

成班二路纵队时,单数士兵在左,双数士兵在右。

(2)排集合

口令:成排横队——集合。

要领:基准班在指挥员前方适当位置,成班横队迅速站好;其他班成班横队,以基准班为准,依次向后排列,自行对正、看齐。

口令:成排纵队——集合。

要领:基准班在指挥员右前方适当位置,成班纵队迅速站好;其他班成班纵队,以基准班为准,依次向右排列,自行对正、看齐。

(3)连集合

口令:成连横队——集合。

要领:队列内的连指挥员或者基准排,在指挥员左前方适当位置,成横队迅速站好;各排或连部成横队,以连指挥员或者基准排为准,依次向左排列,自行对正、看齐。

口令:成连纵队——集合。

要领:队列内的连指挥员或者基准排,在指挥员前方适当位置,成纵队迅速站好;各排和连部成纵队,以连指挥员或者基准排为准,依次向后排列,自行对正、看齐。

口令:成连并列纵队——集合。

要领:队列内的连指挥员或者基准排,在指挥员左前方适当位置,成纵队迅速站好;各排和连部成纵队,以连指挥员或者基准排为准,依次向左排列,自行对正、看齐。

(4)营集合

营集合,通常规定集合的时间、地点、方向、队形、基准分队以及应当携带的武器、器材和装具等事项。

各连按照营的规定,由连长整队带往营的集合地点,随即向基准分队取齐,然后,跑步到距主持集合的指挥员5~7步处报告人数。例如:“营长同志,步兵第×连,应到×××实到××名,请指示。”

营长以口令指挥集合时,参照有关规定实施。

(5)团集合

参照营集合的规定实施。

2.离散

离散,是使列队的单个军人、分队、部队各自离开原队列位置的一种队列动作。

(1)离开

口令:各营(连、排、班)带开(带回)。

要领：队列中的各营(连、排、班)指挥员带领本队迅速离开原列队位置。

(2)解散

口令：解散。

要领：队列人员迅速离开原列队位置。

(二)整齐、报数

1.整齐

整齐，是使列队人员按照规定的间隔、距离，保持行、列齐整的一种队列动作。整齐分为向右(左)看齐和向中看齐。

要领：基准兵不动，其他士兵向右(左)转头(持枪、炮时，听到预令，迅速将枪、炮稍提起，看齐后自行放下)，眼睛看右(左)邻士兵腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右(左)第三人为度。后列人员，先向前对正，后向右(左)看齐。听到"向前——看"的口令，迅速将头转正，恢复立正姿势。

口令：向右(左)看——齐。向前——看。

口令：以×××为准，向中看——齐。向前——看。

要领：当指挥员指定"以×××为准(或者以第×名为准)"时，基准兵答"到"，同时左手握拳高举，大臂前伸与肩略平，小臂垂直举起，拳心向右(见图1-10)。听到"向中看——齐"的口令后，其他士兵按照向左(右)看齐的要领实施。听到"向前——看"的口令后，基准兵迅速将手放下，其他士兵迅速将头转正，恢复立正姿势。



图1-10　向中看齐时基准兵的举手姿势

一路纵队看齐时，可以下达"向前——对正"的口令。

2.报数

口令:报数。

要领:横队从右至左(纵队由前向后)依次以短促洪亮的声音转头(纵队向左转头)报数,最后一名不转头。数列横队时,后列最后一名报“满伍”或者“缺×名”。连集合时,由指挥员下达“各排报数”的口令,各排长在队列内向指挥员报告人数,如“第×排到齐”或者“第×排实到××名”。

必要时,连也可以统一报数。

要领:连实施统一报数时,各排不留间隔,要补齐,成临时编组的横队队形(见图1-11)。报数前,连指挥员先发出“看齐时以一排长为准,全连补充”的预告,然后下达“向右看——齐”口令,待全连看齐后,再下达“向前——看”和“报数”的口令,报数从一排长开始,后列最后一名报“满伍”或者“缺×名”。



图1-11 全连统一报数时的临时队形

(三)出列、入列

单个军人和分队出、入列通常用跑步(5步以内用齐步,1步用正步),或者按照指挥员指定的步法执行;然后,进到指挥员右前侧适当位置或者指定位置,面向指挥员成立正姿势。

1.单个军人出列、入列

(1)出列

口令:×××(或者第×名),出列。

要领:出列军人听到呼点自己姓名或者序号后应当答“到”,听到“出列”的口令后,应当答“是”。

①位于第一列(左路)的军人,按照本条上述规定,取捷径

出列。

②位于中列(路)的军人,向后(左)转,待后列(左路)同序号的军人向右后退1步(左后退1步)让出缺口后,按照本条的上述规定从队尾(纵队时从左侧)出列;位于“缺口”位置的军人,待出列军人出列后,即复原位。

③位于最后一列(右路)的军人出列,先退1步(右跨1步),然后,按照本条有关规定从队尾出列。

(2)入列

口令:入列。

要领:听到“入列”口令后,应当答“是”,然后,按照出列的相反程序入列。

2.班、排出列、入列

(1)出列

口令:第×班(排),出列。

要领:听到“第×班(排)”的口令后,由出列班(排)的指挥员答“到”,听到“出列”的口令后,由出列班(排)的指挥员答“是”,并用口令指挥本班(排),按照本条的有关规定,以纵队形式从队尾(位于第一列的班取捷径)出列。

(2)入列

口令:入列。

要领:听到“入列”的口令后,由入列班(排)指挥员答“是”,并用口令指挥本班(排),以纵队形式从队尾(位于第一列的班取捷径)入列。

(四)行进、停止

横队和并列纵队行进以右翼为基准,纵队行进以左翼为基准(一路纵队行进以先头为基准)。

1.行进

指挥员应当下达“×步——走”的口令。听到口令,基准兵向

正前方前进，其他士兵向基准翼标齐，保持规定的间隔、距离行进。纵队行进时，排、连通常成三路纵队，也可以成一、二路纵队。行进中，需要时，用“一二一”（调整步伐的口令）、“一二三四”（呼号）或者唱队列歌曲，以保持步伐的整齐和振奋士气。

2.停止

指挥员应当下达“立——定”的口令。听到口令，按照立定的要领实施，分队的动作要整齐一致。停止后，听到“稍息”的口令，先自行对正、看齐，再稍息。

（五）队形变换

队形变换，是由一种队形变为另一种队形的队列动作。

1.横队和纵队的互换

纵队变横队：停止间口令：向左——转。

行进间口令：向左转——走。

横队变纵队：停止间口令：向右——转。

行进间口令：向右转——走。

要领：停止间，按照单个军人向右（左）转的要领实施。行进间，按照单个军人向右（左）转走的要领实施。分队动作要整齐一致。队形变换后，排以上指挥员应当进到规定的列队位置。

2.停止间班横队和班二列横队，班纵队和班二路纵队互换

（1）班横队变班二列横队

口令：成班二列横队——走。

要领：变换前，先报数。听到口令，双数士兵左脚后退 1 步，右脚（不靠拢左脚）向右跨 1 步，左脚向右脚靠拢，站到单数士兵之后，自行对正、看齐。

（2）班二列横队变班横队

口令：间隔 1 步，向左离开。

成班横队——走。

要领：听到“间隔 1 步，向左离开”的口令，取好间隔；听到“成

班横队——走"的口令，双数士兵左脚左跨1步，右脚（不靠拢左脚）向前1步，左脚向右脚靠拢，站到单数士兵左侧，自行看齐。

（3）班纵队变班二路纵队

口令：成班二路纵队——走。

要领：变换前，先报数。听到口令，双数士兵右脚右跨1步，左脚（不靠拢右脚）向前1步，右脚向左脚靠拢，站到单数士兵右侧，自行对正、看齐。

（4）班二路纵队变班纵队

口令：距离2步，向后离开。

　　成班纵队——走。

要领：听到"距离2步，向后离开"的口令，取好距离；听到"成班纵队——走"的口令，双数士兵右脚后退1步，左脚（不靠拢右脚）站到单数士兵之后，自行对正。

3. 连纵队和连并列纵队的互换

（1）连纵队变连并列纵队

停止间口令：成连并列纵队，齐步——走。

行进间口令：成连并列纵队——走。

要领：连指挥员或者基准排踏步，其他排和连部逐次进到连指挥员或者基准排左侧踏步并取齐，然后，听口令前进或者停止。

连、排指挥员位置的变换方法：听到口令，连长左脚继续踏1步，右脚向右前1步，进到政治指导员前方仍踏步，政治指导员继续踏步，副连长向前2步（未编有副政治指导员时，副连长向左前2步），进到连长左侧，副政治指导员向左前1步，进到政治指导员左侧，排长、司务长进到预定列队位置，继续踏步并取齐。

（2）连并列纵队变连纵队

停止间口令：成连纵队，齐步——走。

行进间口令：成连纵队——走。

要领：连指挥员或者基准排照直前进，其他排和连部停止间和

行进间均踏步，待连指挥员或者基准排离开原位后，各排按照排长、连部和炊事班按照司务长的口令依次跟进。

连、排指挥员位置的变换方法：听到口令，连长向左前1步，进到副连长前方踏步，政治指导员向前2步，进到连长右侧继续踏步，副政治指导员向右前1步，进到副连长右侧继续踏步（未编有副政治指导员时，副连长右跨半步并踏步），排长、司务长进到预定列队位置继续踏步，取齐后照直前进。

（六）方向变换

方向变换，是改变队列面对的方向的一种队列动作。

1. 横队和并列纵队方向变换

停止间，通常是左（右）转弯或者左（右）后转弯，必要时可以向后转。

口令：左（右）转变，齐（跑）步——走，或者左（右）后转变，齐（跑）步——走。向后——转，齐（跑）步——走（当需要向后转走时，应当先下"向后——转"的口令，待方向变换后，再下"齐（跑）步——走"的口令）。

行进间口令：左（右）转弯——走，或者左（右）后转弯——走。

要领：一列横队方向变换时，轴翼士兵踏步，并逐渐向左（右）转动；外翼第一名士兵用大步行进并同相邻士兵动作协调，逐步变换方向（愈接近轴翼者，其步幅愈小），其他士兵用眼睛的余光向外翼取齐，并保持规定的间隔和排面整齐，转到90°或者180°时踏步并取齐，听口令前进或者停止。

数列横队和并列纵队方向变换时，第一列轴翼士兵停止间用踏步、行进间用小步，外翼士兵用大步行进，保持排面整齐，边行进边变换方向，转到90°或者180°后，听口令前进或者停止；后续各列按照上述要领，保持间隔、距离，取捷径进到前一列转弯处，转向新方向跟进。

2.纵队方向变换

停止间,通常是左(右)转弯,或者左(右)后转弯,必要时可以向后转。

口令:左(右)转弯,齐(跑)步——走,或者左(右)后转弯,齐(跑)步——走。向后——转,齐(跑)步——走(按照横队和并列纵队向后转走的方法实施)。

行进间口令:左(右)转弯——走,或者左(右)后转弯——走。

要领:一路纵队方向变换,基准兵在左(右)转弯时,按照单个军人行进间转法(停止间,左转弯走时,左脚先向前一步)的要领实施,在左(右)后转弯时,用小步边行进边变换方向,转到90°或者180°后,归直前进;其他士兵逐次进到基准兵的转弯处,转向新方向跟数路纵队方向变换时,按照数列横队和并列纵队方向变换的要领实施。

(七)国旗的掌持、升降

国旗由一名掌旗员掌持,两名护旗兵护旗,护旗兵位于掌旗员两侧。掌旗员和护旗兵应当具备良好的军政素质和魁梧匀称的体形。

1.国旗的掌持

掌持国旗的姿势为扛旗。

要领:右手将旗扛于右肩,旗杆套稍高于肩,右臂伸直,右手掌心向下握旗杆,左手放下(见图1-12)。听到"齐步——走"的口令,开始行进。

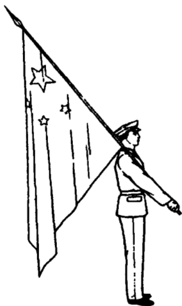


图 1-12 准备行进时的扛旗姿势

2.国旗的升降

要领:升旗时,掌旗员将旗交给护旗兵,由两名护旗兵协力将国

旗套(挂)在旗杆绳上并系紧,掌旗员将国旗抛展开的同时,由护旗兵协力将旗升至旗杆顶。

降旗时,由护旗兵解开旗杆绳并将旗降下,掌旗员接扛于肩。

升、降国旗时,掌旗员应当面向国旗行举手礼。

(八)阅兵

阅兵限权

阅兵,由党和国家领导人,中央军事委员会主席、副主席、委员,及团以上部队军政主要首长或者被上述人员授权的其他领导和首长实施。通常由 1 人检阅。

阅兵形式

阅兵,分为阅兵式和分列式。通常进行两项,根据需要,也可以只进行一项。

阅兵程序

阅兵,分为上级首长检阅和本级首长检阅。当上级首长检阅时,由本级军事首长任阅兵指挥;当本级军政主要首长检阅时(由 1 人检阅,另 1 名位于阅兵台或者队列中央前方适当位置面向部队),由副部队长或者参谋长任阅兵指挥。

步兵团阅兵程序是:

1. 迎军旗

迎军旗,在阅兵式开始前进行。将展开的军旗持入队列时,部队应当整队举行迎军旗仪式。步兵团迎军旗时,通常成营横队的团横队。特殊情况下,可以由机关和指定的分队参加,按照部队首长临时规定的队形列队。

步兵团迎军旗时,主持迎军旗的指挥员下达"立正"、"迎军旗"的口令,听到口令后,掌旗员(扛旗)、护旗兵齐步行进,当由正前方或者左前方向本团右翼进至距队列 40～50 步时,主持迎军旗的指挥员下达"向军旗——敬礼"的口令,听到口令后,位于指挥位置的军官行举手礼,其余人员行注目礼;掌旗员(由扛旗换端旗)、护旗

兵换正步，取捷径向本团右翼排头行进，当超过团机关队形时，主持迎军旗的指挥员下达“礼毕”的口令，部队礼毕；掌旗员（由端旗换扛旗）、护旗兵换齐步。军旗进至团指挥员右侧 3 步处时，左后转弯立定，成立正姿势。

2. 阅兵式

团阅兵式的队形，通常为营横队的团横队，或者由团首长临时规定。

阅兵式程序：

（1）阅兵首长接受阅兵指挥报告

当阅兵首长行至本团队列右翼适当距离时或者在阅兵台就位后（当上级首长检阅时，通常由团政治委员陪同入场并陪阅），阅兵指挥在队列中央前下达“立正”的口令，随后跑到距阅兵首长 5～7 步处敬礼，待阅兵首长还礼后礼毕并报告。例如：“师长同志，步兵第×团列队完毕，请您检阅。”报告后，左跨 1 步，向右转，让首长先走，然后在其右后侧（当上级首长检阅时，团政治委员在团长右侧）跟随陪阅。

（2）阅兵首长向军旗敬礼

阅兵首长行至距军旗适当位置时，应当立正向军旗行举手礼（陪阅人员面向军旗，行注目礼）。

（3）阅兵首长检阅部队

当阅兵首长行至团机关、各营部、各连及后勤分队队列右前方时，团机关由副团长或参谋长、各营部由营长、各连由连长、后勤分队由团指定的指挥员下达“敬礼”的口令。听到口令后，位于指挥位置的军官行举手礼，其余人员行注目礼，目迎目送首长（左、右转头不超过 45°）。当首长问候：“同志们好！”或者“同志们辛苦了！”队列人员应当齐声洪亮地回答：“首——长——好！”或者“为——人民——服务！”当首长通过后，指挥员下达“礼毕”的口令，队列人员礼毕。

(4)阅兵首长上阅兵台

阅兵首长检阅完毕后上阅兵台,阅兵指挥跑步到队列中央前,下达"稍息"口令,队列人员稍息。当上级首长检阅时,团政治委员陪同首长上阅兵台,然后跑步到自己的列队位置。

3.分列式

团分列式队形由团阅兵式队形调整变换,或者由团首长临时规定。

分列式程序:

(1)标兵就位

分列式开始前,阅兵指挥在队列中央前,下达"立正"、"标兵,就位"的口令。标兵听到口令,成一路纵队持(托)枪跑步到规定的位置,面向部队成持枪立正姿势。

(2)调整部(分)队为分列式队形

标兵就位后,阅兵指挥下达"分列式,开始"的口令,然后跑步到自己的列队位置。听到口令后,各分队按照规定的方法携带武器(掌旗员扛旗),团、营指挥员分别进到团机关和营部的队列中央前,各分队指挥员进到本分队队列中央前,下达"右转弯,齐步——走"的口令,指挥分队变换成分列式队形。

(3)开始行进

变换成规定的分列式队形后,团机关由副团长或者参谋长下达"齐步——走"的口令。听到口令后,团指挥员、团机关人员齐步前进,其余分队依次待前一分队离开约 15 米时,分别由营、连长及后勤分队指挥员下达"齐步——走"的口令,指挥本分队人员前进。

(4)接受首长检阅

各分队行至第一标兵处,将队列调整好。进到第二标兵处,掌旗员下达"正步——走"的口令,并和护旗兵同时由齐步换正步,扛旗换端旗(掌旗员和护旗兵不转头)。此时,阅兵首长和陪阅人员应当向军旗行举手礼。副团长或者参谋长和各分队指挥员分别下

达“向右——看”的口令，队列人员听到口令后(可喊“一、二”)，按照规定换正步(步枪手换端枪)行进，并在左脚着地的同时向右转头(位于指挥位置的军官行举手礼，并向右转头，各列右翼第一名不转头)不超过45°注视阅兵首长，此时，阅兵台最高首长行举手礼，其他人员行注目礼。

进到第三标兵处，掌旗员下达“齐步——走”的口令，并与护旗兵由正步换齐步，同时换扛旗；其他分队由上述指挥分别下达“向前——看”的口令，队列人员听到口令后，在左脚着地时礼毕(将头转正)，同时换齐步(步枪手换提枪)行进。

当上级首长检阅时，团长和团政治委员通过第三标兵后，到阅兵首长右侧陪阅。各分队通过第四标兵，换跑步到指定的位置。待最后一个分队通过第四标兵，阅兵指挥下达“标兵，撤回”的口令，标兵按照相反顺序跑步撤至预定位置。

4.阅兵首长讲话

分列式结束后，阅兵指挥调整好队形，请阅兵首长讲话。讲话完毕，阅兵指挥下达“立正”口令，向阅兵首长报告阅兵结束。

【思考题】

1. 什么是队列？队列训练的目的是什么？
2. 单个军人队列动作包括哪些内容？
3. 请简要说出单个军人队列动作要领。
4. 你将以何种姿态投入到队列训练中去？平时如何养成？

第二编

卫生与防护

第一讲　卫生常识

所谓卫生，就是指能防止疾病，有益健康。讲究卫生能有效地防止疾病，提高健康水平。为了圆满地完成战备训练、施工生产等项任务，适应未来复杂、艰苦的战争环境，要求军人养成良好的卫生习惯，保持强健的身体素质。学校与军队有着集体生活的共同点，因此，讲究卫生、掌握常识，是我们每个学生具有健康身体的前提。

一、一般卫生常识

军队是战斗的集体，全体成员彼此密切接触。每个人的卫生搞得好，对于预防传染病，保持部队战斗力和良好的军容都具有重要意义。因此，军人必须讲究个人的清洁卫生。

(一)手和脚的清洁卫生

手是人类劳动的工具，最容易受尘土和细菌污染，若不注意清洁卫生，可能引起疾病，特别是肠道传染病。所以，饭前便后要洗手，每周要剪一次指甲。保护脚的健康完好是保持部队战斗力的一项重要措施。因此，应经常保持脚的清洁和干燥，尽可能每天洗

脚和换袜子。

(二)口腔和脸部卫生

口腔是消化道的入口,与呼吸道有着密切关系。口腔的温度、湿度、酸碱度以及食物碎屑的存留,容易使细菌生长繁殖,使牙床损坏或引起其他疾病。按时刷牙、漱口是保持口腔卫生的好办法。每个军人都要养成经常洗脸的习惯。每天至少要洗1~2次。洗脸时要使用自己的毛巾、脸盆,以防互相传染沙眼和其他疾病。冬天提倡用冷水洗脸,用干毛巾擦脸,以促进末梢血液循环,提高耐寒能力。

(三)头发的卫生

头发过长,自然渗出的头油会把衣服弄脏,也不利于同敌人格斗,受伤后容易感染。因此,应经常洗头,每两周理一次发,发长不超过3厘米。

(四)眼、耳、鼻的卫生

眼、耳、鼻是人体重要的感觉器官,必须经常保持清洁。擦眼、鼻时,要用干净的手帕。清洁外耳道耵聍时,不要用火柴杆,可用手帕的一角捻起来清理。不要在光线不足或强光的地方看书,防止近视。有风沙时,可戴风镜。

(五)皮肤的卫生

清洁的皮肤上有一种弱酸性的分泌物,不利于细菌的生长繁殖。因此,健康的皮肤对全身各器官都有保护作用。定期洗澡是保护皮肤和保护身体健康的主要措施。此外,应每天擦洗脚、胯部、腋窝。

二、几种主要传染病的预防

在人类的各种疾病中,传染病造成的危害最大。其中发病率比较高的有:由口进入的肠道传染病;由飞沫空气传播的呼吸道传染病;经昆虫传播的虫媒传染病;经皮肤钻进来的透皮传染病。这

些传染病的流行要具备三个条件：有散布病原体的传染源，有适合病原体转移的传播途径，有免疫力不强的易感者。这三个条件只要缺少一个，传染病就不能流行。因此，应贯彻“预防为主”的方针，在平时做好防病工作，加强锻炼，增强体质，预防接种，提高免疫力，防止传染病的发生和流行。

（一）细菌性痢疾

细菌性痢疾简称“菌痢”或“痢疾”，是常见的肠道传染病。经口进入的痢疾杆菌数量少时，被人体内的胃酸和肠液杀灭而不致发病。但当病菌数量很多，或人体因疲劳、受凉、饮食不当等原因降低了机体抵抗力时，就会发病。临床表现的急性菌痢有三种：一是急性典型菌痢，起病比较急，先有发冷、发热，体温 38～40℃，恶心呕吐，接着左下腹部及脐周痛，大便次数增多；二是急性非典型菌痢，起病后不发烧，腹痛也不剧烈，一天最多解 2～5 次含有少量粘液的大便，很快就好了；三是中毒性菌痢，起病突然，病情很严重，发高烧，精神很差，有时病人还未出现拉肚子，便昏迷、抽搐，若抢救不及时，常可在短时间内死亡。预防菌痢主要从控制传染源，切断传播途径和增强身体抵抗力三个方面着手。同时，可用中草药如马齿苋、大飞杨、大蒜等预防。治疗菌痢常用的药物有土霉素、黄连素、四环素、痢特灵和香莲丸等。

（二）病毒性肝炎

病毒性肝炎是由病毒引起的肝脏发炎。引起肝炎的病毒有两种：一种是甲型肝炎病毒，主要是经口传染，引起甲型病毒性肝炎；一种叫乙型肝炎病毒，主要是通过输血、注射血制品和消毒不严的医疗器械传染，也可经口传染，引起乙型病毒性肝炎。得了病毒性肝炎的临床表现：食欲不振、厌油食、恶心、腹胀、肝区不适或隐痛、乏力、发热，巩膜、皮肤黄染，小便像浓茶水一样。病毒性肝炎的治疗方法：急性期病人应休息，限制体力活动；吃富有蛋白质、糖分的食品，含脂肪的食品不必过于限制；西药治疗，在用保肝药物，如 B

族维生素及维生素C的基础上，予以消炎、利湿、利尿。根据病情选用肝精、水解肝素、苯丙酸诺龙、复方丹参、田基黄等注射液和其他药物。预防病毒性肝炎，必须采取综合措施，防止传染源进入部队，保持饮食清洁，厨房干净，水质良好，严格粪便管理，消灭苍蝇、蟑螂，医疗器械要严格消毒，养成良好的卫生习惯，把住“病从口入”关。用中草药茵陈、贯众、虎枚等也可预防。

（三）流行性感冒

流行性感冒简称“流感”，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒主要是通过飞沫空气传播使人发病的。起病急骤、畏寒、发热、鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、咽喉痛，全身没有劲，腰背四肢酸痛等。对流感不能掉以轻心，如果周围有疫情应普服预防药物，如用贯众、连翘、银花、甘草水煎，每次服150毫升，一日1～2次，连服4～5天。或服盐酸金钢烷胺，或用流感减毒活疫苗接种。部队人员尽可能不去疫区，外出要带口罩，减少集会，减少传染机会。流感无特效的治疗方法，让病人多喝开水和饮流质食物，适当休息，发热时服葱姜汤、午时茶、银翘解毒片或阿斯匹林等中西药。

（四）流行性脑脊髓膜炎

流行性脑脊髓膜炎简称“流脑”，是由脑膜炎双球菌引起的急性传染病。病原体借说话、咳嗽、喷嚏的飞沫传播。初起病人咽痛不适，鼻塞、流涕，再发展下去有怕冷、寒战，体温很快上升到39～40℃，头部剧烈疼痛，一天呕吐10多次。在治疗时，早期给予磺胺类药疗效显著，用青霉素也有一定效果，还可服用氯霉素等。由于流脑的健康带菌者较多，在预防上除落实各项卫生措施外，还应注意对这些人的处理，如用2%～3%黄连素，0.3%呋喃西林，0.25%氯霉素液滴鼻，或服用磺胺药。流行期间普遍服大青叶、板兰根、黄芩、黄连等中草药也有一定的预防效果。

三、冻伤的预防

冻伤是寒冷作用于人体而引起的组织损伤,多发生在身体的末梢部位,如手、足、耳、鼻、脸等处,但也可发生全身性冻伤。

(一)冻伤的原因

冷可致冻,一般温度较低,暴露的时间较长,越容易发生冻伤。除了寒冷之外,发生冻伤和冻伤加重的因素还有以下几方面:

1.潮湿和风。潮湿的空气、衣服、鞋袜和风,都能加快体温的发散,使人体温很快降低,促使冻伤的发生。初冬和冬末,室外气温并不太低,却容易冻伤。

2.局部血液循环不良。如穿紧短的衣服、过紧的鞋袜,各种装备穿戴不合适,局部受压或长时间静止不动,都可引起局部血液循环障碍,易于发生冻伤。

3.疲劳、饥饿、衰弱、受伤以后,全身抵抗力降低,以及曾患过冻伤的人,均易发生冻伤。

(二)冻伤的种类和临床表现

1.冻疮

冻疮常发生在脚趾、脚跟、手指和耳廓。局部红肿、痒、痛,有的结痂甚至溃破,渗出黄色液体,如治疗不当可延续几周。冻疮容易连年复发。

2.战壕足

在战时,指战员长时间蹲在堑壕里,冬天壕内寒冷潮湿,加上活动受限,足部血液循环不良,常易发生一种比较严重的非冻结性损伤,可累及全足以至小腿,称为战壕足。患部发红,继而苍白,严重的有点状出血、浮肿和水泡,并有部分浅层组织坏死。如治疗不当,可造成残废。

3.局部组织冻伤

这种冻伤一般为三度:一度冻伤仅损伤皮肤的表层,局部红

肿，并感到烧灼疼痛，如注意保暖，一周内可自然痊愈；二度冻伤除红肿外，尚有黄色水泡，并有表层皮肤坏死，局部痛觉过敏，触觉迟钝，通常在两周左右也可结痂脱屑而治愈；三度冻伤属于重冻伤，损伤达皮肤全层、皮下组织、肌肉以至骨骼，外观皮肤呈青紫色或紫蓝色，初期有严重浮肿、水泡，泡里充满血样液体，局部感觉迟钝或消失，如抢救不当，2～4周患部逐渐干枯、坏死。

4.冻僵

当人遭遇急性寒冷侵袭，如遇暴风雪时，特别是加上饥饿、疲劳或酒醉等原因，很容易发生冻僵。人在冻僵时，呼吸与心跳愈来愈慢，血压逐渐降低，有时冻僵与死亡很难区别。对冻僵者不能轻易放弃抢救，救治得当，仍然可以挽救其生命。

（三）救治和预防

1.救治的方法

抢救局部冻伤员时，先使其脱离寒冷环境。如果下肢冻伤，要禁止走路，须用担架护送。在离开寒冷环境后，实行温水快速融化复温。把伤员移到室内，迅速脱去受冻肢体的鞋袜或手套，难以解脱时可以连同肢体一道浸入42℃的温水中（以水温不烫手为准），浸泡30分钟左右，待趾（指）甲潮红，皮肤红润，温热为止，取出轻轻擦干。颜面冻伤，可以用同样温度的水浸湿手巾作局部热敷。复温后，有条件时可涂冻伤膏，或做保暖包扎，等待医生治疗。局部用的冻伤药有691和741冻伤膏，还可自行熬制甘草、穿山龙或辣椒秧浸膏，也可用10%的胡椒酒精浸液，鲜猪脑调成糊状或白芨粉调水，涂敷患部。这些药对一、二度冻伤效果较好，三度冻伤则要住院治疗。

抢救全身冻僵的患者，实行全身温水快速复温，使其意识清醒。无温浴条件时，可将患者安置在25～30℃的温室内，脱去湿冷服装，盖好被子，胸部和腋下放上热水袋，待患者意识清醒后，给予热茶或热糖水。有条件时，应速送医院治疗。

2.预防的方法

(1)积极进行耐寒锻炼,如坚持长跑、爬山、滑雪和进行风雪浴、冷水浴训练,增强体质和耐寒力。(2)认真做好防冻工作。制式冬装要合身,鞋子要稍大一些,破损的要及时修补。适时维修取暖设备,保证住室温度适宜。积极改善伙食,保证热食开水供应。(3)在站岗、坐汽车、露营和潜伏、伏击、坚守阵地时,要静中求动,以动防冻。冻手时就搓手,冻脚时就用力勾脚,全身冷时可以做俯卧撑活动等。

第二讲 战伤自救互救

战伤大致分为非火器伤、火器伤、原子武器伤和化学武器伤。刺刀、短剑、马刀、斧子所造成的损伤为非火器伤。枪伤、炮伤、雷伤、烧伤等属于火器伤。自救互救是指战员自己和相互间进行的群众性战伤救护。主要技术有止血、包扎、固定、搬运。

一、止血与包扎

(一)止血

1.战伤出血的种类及判断

准确判断出血种类是进行有效止血的第一步。其方法是:

(1)动脉出血:颜色鲜红,呈喷射状,有搏动,出血速度快,量多。

(2)静脉出血:颜色暗红,呈滴出状或徐徐外流,出血量也多,速度不及动脉出血快。

(3)毛细血管出血:颜色鲜红,从伤口向外渗出,出血点不易判明。

2.止血的方法

(1)指压止血法

较大的动脉出血,临时用手指或手掌压迫伤口近心端的动脉,将动脉压向深部的骨头上,阻断血液的流通,可达到临时止血的目的。其要领是:熟悉血行线,牢记压迫图(见图 2-1);手压近心处,

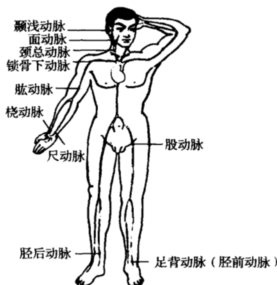


图 2-1　止血的压迫点

压力向骨面;迅速把它摸,千万莫迟延。①头顶部出血:一侧顶部出血,用食指或拇指压迫同侧耳前方的颞浅动脉止血。②颜面部出血:一侧颜面部出血,可用食指或拇指压迫同侧下颌骨下缘、下颌角前方约 3 厘米处的面动脉止血。③头面部出血:一侧头面部大出血,可用拇指或其他四指压迫同侧气管外侧与胸锁乳突肌前缘中点之间的颈总动脉,将血管压向颈椎止血。④肩腋部出血:可用拇指压迫同侧锁骨上窝中部的锁骨下动脉,将动脉压向深处的第一肋骨止血。⑤前臂出血:可用拇指或其他四指压迫上臂内侧肱二头肌与肱骨之间的肱动脉止血(见图 2-2)。⑥手部出血:可用两手拇指分别压迫手腕横纹稍上处内侧尺、桡动脉止血。⑦大腿以下出血:自救时可用双手拇指重叠用力压迫大腿上端腹股沟

中点稍下方的股动脉止血(见图 2-3)。⑧足部出血:可用两手食指或拇指分别压迫足背中部近脚腕的胫前动脉和足跟内侧与内踝之间的胫后动脉止血。



图 2-2 前臂出血指压点及止血区



图 2-3 下肢出血指压点及止血区

(2)加压包扎止血法

是用无菌的或干净的纱布块盖住伤口,再用带子紧紧地包扎起来。

(3)填塞止血法

用急救包的棉垫或消过毒的纱布块填塞在伤口内,再加敷料进行包扎,把伤口的血管挤压闭合,而起到止血的作用。

(4)止血粉止血法

将止血粉或止血药水撒于出血创面,立即用干纱布加压包扎。

3.止血带的应用

止血带是一种制止肢体出血的急救用品。常用的止血带是一条3尺长的粗橡皮管。另外还有橡皮带、布带等。一般在四肢大动脉出血用其他方法止血无效时,采用止血带止血。使用方法:橡皮带左手拿,后头五寸要留下,右手拉紧环体扎,前头交左手,中食二指夹,顺着肢体向下拉,前头环中插,保证不松垮(见图 2-4)。

使用止血带的注意事项:(1)止血带与皮肤之间要加垫(敷料、衣服等),不能直接扎在皮肤上。(2)上止血带的伤员必须作标记,注明上止血带的时间。(3)止血带每隔1小时(冬季半小时)松开一次,每次放开2~3分钟,以暂时改善血液循环。松开时要逐渐放松,如有出血,应再上止血带;若不再出血,可改用三角巾压迫包扎伤口。

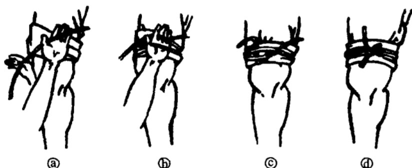


图 2-4 橡皮止血带止血法

(二)包扎

1.包扎的目的和要求

包扎伤口可以压迫止血,保护伤部,防止污染,固定敷料,有利于伤口尽早愈合。包扎时应做到:动作要轻巧,伤口要全包,打结避伤口,包扎要牢靠,松紧要适宜。

2.包扎的材料

包扎的材料主要有三角巾、绷带、四头带并配有敷料(用以清洁或保护伤口的纱布、纱布条、棉花球和棉垫等统称敷料),经消毒灭菌后密封在急救包内。

3.包扎的方法

把急救包沿箭头指向内撕开,将敷料盖在伤口上,然后进行包扎。

(1)头面部伤的包扎

头面部伤是战伤中比较严重和多见的损伤。①风帽式包扎法(见图 2-5):在三角巾顶角和底边中部各打一结,形成风帽,顶角结放在额前,底边结放于颈后,包住全头。两底角向下拉紧,底边向外反折成带状包绕下颌,包住全头,拉到颈后打结固定。②下颌包扎法:将三角巾由顶角折至底边呈三四横指宽,取三分之一处放在下颌前方,长端经耳前拉到头顶部,绕至对侧耳前与另一端交

叉，两端分别经额部与枕部，在另一侧打结。③面部包扎法：三角巾顶角打一结，兜住下颌，盖住面部，然后拉紧两底角，在枕后交叉，绕至额前打结。包好后，在眼、口、鼻的地方剪小洞，露出眼、口、鼻。

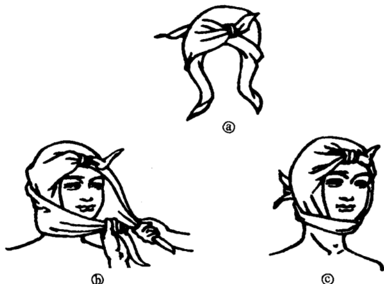


图 2-5　风帽式包扎法

(2)四肢伤的包扎

战伤中四肢伤最多，骨折和血管伤居首位。主要包扎方法有：①三角巾包扎上肢：将三角巾一底角打结后套在伤侧手上，结之余头留长些备用；另一底角臂后侧拉至对侧肩上；顶角包裹伤肢，前臂曲至胸部，拉紧两底角打结。②三角巾包扎手(脚)：将手放在三角巾中央，手指指向顶角；拉顶角盖住手背，两底角左右交叉压住顶角绕手腕打结(见图 2-6)。包扎脚部与此法相同。③三角巾包扎小腿和脚(见图 2-7)：脚趾朝向三角巾底边，把脚放在近一底角底边的一侧，提起顶角与较长一侧的底角交叉包裹小腿打结，再将脚下底角折到脚背，绕脚腕与底边打扭结。④三角巾包扎肘、膝：

将三角巾折成适当宽度的带形，将带的中段斜放于伤部，取带两端分别压住上下两边，包绕肢体一周打结。

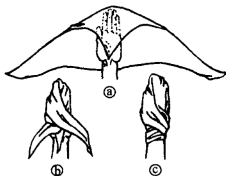


图 2-6　三角巾包扎手部

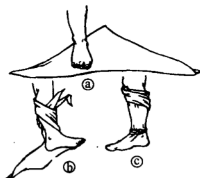


图 2-7　三角巾包扎腿和脚

(3)胸(背)部伤的包扎

对一般胸部轻伤包扎时，将三角巾的顶角放在伤侧胸部肩上，把左右两底角拉到背后打结，然后再和顶角相结(见图 2-8)。此法也适用于背部包扎。



图 2-8　三角巾胸部包扎

(4)腹(腰)部伤的包扎

腹部包扎的方法是：把三角巾顶角朝下，放在一侧大腿根稍下方，用一底角包绕大腿与顶角打结，另一底角提起围腰与底边打纽扣结(见图 2-9)。腰部包扎方法(见图2-10)。

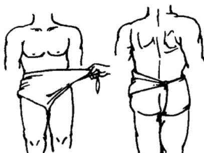


图 2-9 三角巾腹部包扎

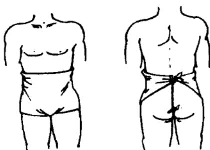


图 2-10 腰部兜式包扎

二、骨折临时固定

骨折临时固定,使骨折端不能随便移动,可以避免锐利的骨折端刺破皮肤、周围组织、神经、大血管等,减轻疼痛,有利于预防休克和感染,便于后送。

(一)判断骨折

骨折时,局部有以下症状:

1.疼痛:用手指轻轻按摸受伤部位时疼痛加剧,有时可以摸到骨折断端;搬运伤员时疼痛更加剧烈。

2.畸形:受伤部位或伤肢变形,如伤肢比健肢短,明显弯曲,或手、脚转向异常方向。

3.肿胀:由于出血和渗出液所致,骨折的错位和重叠,在外表形成局部肿胀。

4.功能受限:肢体失去自由活动能力。

为了及时正确地抢救伤员,凡是骨折或可疑骨折,都要果断地依照骨折处理。

(二)骨折固定材料

我军使用的制式夹板有铁丝夹板、木制夹板。但在火线上携带不方便,阵地上抢救骨折伤员时大多是用临时夹板取代。常用的有木板、木棍、树枝、竹片、高粱秆、铁皮、纸板、军用铁锹等。用

于骨折固定的敷料有两种：一种是垫在夹板上和夹板与皮肤之间的，有棉花、衣物、纱布、毛巾、草、麦秸、芦苇、树叶等；另一种是绑夹板用的，如三角巾、绷带、腰带、绳索等。

（三）骨折临时固定的方法

1.前臂骨折固定法（见图 2-11）：把两块夹板分别放在前臂掌侧和背侧，垫好后用绷带或三角巾固定，再用三角巾将前臂悬吊于胸前。

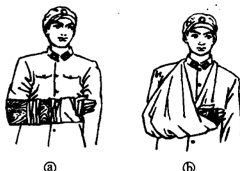


图 2-11 前臂骨折固定法

2.上臂骨折固定法：在上臂的外侧放一块夹板，垫好后用两条布带将骨折上下端固定，再将前臂吊于胸前，然后用一块三角巾将上臂固定于左肋和右肋。

3.小腿骨折固定法：将夹板（长度等于自大腿中部到脚跟）放于小腿外侧，垫好后用布带分段固定；在脚部应用“8”字形绷带固定，使脚与小腿呈直角。

4.大腿骨折固定法（见图 2-12）：把夹板或木板、扁担（长度等于腋下到脚跟）放在伤肢外侧，关节及空隙部位加垫，用三角巾、绷带等分段固定，脚部用“8”字形绷带固定，使脚与小腿呈直角。

（四）骨折固定的注意事项

1.伤口有出血时，应先止血后包扎，然后再固定骨折。固定时动作要轻巧。

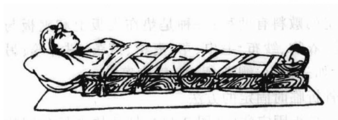


图 2-12　大腿骨折固定法

2.大腿和脊柱骨折时，一般应就地固定，如伤员暴露在敌人火力下，可先抢救，后固定。

3.固定要牢固，松紧要适宜，不但要固定骨折上下端，还要固定骨折部位的上下两个关节。

4.四肢骨折时，应先固定骨折的上端，然后固定骨折的下端。并要露出指(趾)，以便观察血液流通情况。冬季要注意保温，如发现指(趾)苍白或青紫，应松开重新固定。

5.固定器材不应直接接触皮肤，尤其是骨突出部和固定器材上下两端，应垫以适量的棉花、衣物等，防止压迫皮肤引起损伤；有间隙处亦应填塞，防止松动。

6.离体断肢有再植可能的(断端较整齐、污染较轻、时间较短)，应包好随伤员迅速后送。

三、搬运伤员

搬运伤员就是把伤员转移到隐蔽的地方，避免再次负伤，并及时安全后送，使伤员得到进一步治疗。

单人搬运伤员的主要方法有：

(一)侧身匍匐搬运法

救护者侧卧于伤员背后，屈贴地面的腿，使伤员伤侧向上，其胸腰部侧卧在救护者的腿上。救护者在上的手经伤员腋下伸到伤员胸前抓住伤员的肩部，侧身匍匐前进。

(二)匍匐背驮搬运法

救护者先使伤员两腿靠拢,以跪姿或更低姿势躺在伤员一侧,将伤员的右上臂夹在自己的右侧腋下,再把伤员的两腿夹在自己的两腿中间,用左手将伤员的左臂拉到自己的左臂上,右手抓住伤员两手,再以左手抓住伤员右侧臂部的衣服,用力翻转身体,将伤员翻在背上,匍匐前进。此法只适用于头、背部伤的伤员。

(三)枪套双腿仰卧拖拉法

救护者平坐于地,两腿屈弯分开,使伤员仰卧,移往左大腿上。救护者将枪背带套在伤员外侧大腿中部,另一端套在自己右胳膊肘下面,右手抓住伤员左臂上部,侧身匍匐前进。

(四)大衣拖拉法(见图 2-13)

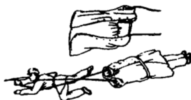


图 2-13 大衣拖拉法

把大衣两条袖子往里翻,并套在一起,绷带从里面穿过,一边留环,中间打结。使伤员仰卧在大衣里,头枕在衣袖上,扣上衣扣,腰部用一绳子连同大衣捆在一起。救护者卧在地上,将从衣袖内穿出的绷带环斜挂在肩上,拖拉伤员匍匐前进。

除此之外,常用的还有掮、抱、背(见图 2-14)等方法。

四、各部伤的急救注意事项

抢救伤员时,不准用手和脏物触摸伤口,不准用水冲洗伤口(化学伤除外),不准轻易取出伤口内异物,不准送回脱出体腔的内脏,不准用消毒剂或消炎粉上伤口。

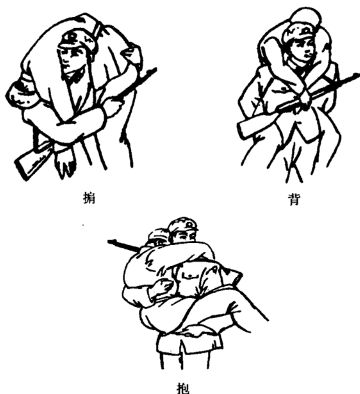


图 2-14 掮、抱、背法

(一)头面部伤

头面部受伤时,应保证呼吸道畅通,清除口内异物,将伤员衣领解开,采取侧卧或俯卧姿势,防止吸入呕吐物,并妥善包扎和止血。如有脑膨出,不要塞进伤口去,要立即用消毒纱布做保护圈,或用干净小碗扣住,然后包扎。包扎时不可用力压迫,以免组织坏死,如果出血,可用垫加压包扎。

(二)胸(背)部伤

胸部伤往往伴有多根肋骨骨折,除用敷料包扎外,还应用绷带环绕胸部包扎固定。

胸部受伤,空气由伤口出,压迫肺脏,引起伤员呼吸极度困难,

叫开放性气胸。遇此类伤员，要立即严密包扎，可用厚纱布垫贴盖伤口，或用干净毛巾、衣服、布块折叠垫厚，盖在胸壁伤口上，外用三角巾或绷带紧密包扎起来，做到封闭良好不漏气。

(三)腹(腰)部伤

腹壁伤要立即用大块敷料和三角巾包扎。伴有内脏伤时，不能喝水、吃东西、吃药，尽快后送。抬送时，应让伤员仰卧，屈膝，在膝下用衣物等垫起来，使腹部松弛。

腹部内脏脱出时，不要送回腹腔。可先用大块纱布盖好，再用饭碗(或宽腰带、纱布卷、毛巾卷做保护圈)扣上，碗边不要压着内脏，然后用三角巾包扎。

(四)四肢伤

除了手指或脚趾伤必须包扎外，包扎其他四肢伤时，要把手指或脚趾露出，以便随时观察血液循环情况，采取相应措施。

第三讲 人工呼吸和胸外心脏按摩

呼吸、心跳突然停止是一种严重的情况，常在触电、溺水、中毒、窒息等情况下发生。当伤员突然昏迷，瞳孔散大，颈动脉摸不到搏动，心前区听不到心音，即是心跳停止的表现。如能得到及时正确的人工呼吸及心脏按摩等抢救，常可挽救其生命。

一、口对口人工呼吸法

人工呼吸方法很多，实践证明口对口人工呼吸是在没有任何急救设备时最有效的方法。

1.将伤员移到空气流通处，解开衣扣，以免阻碍呼吸。

2.取出口腔内泥土、血块、黏液等异物，保持呼吸道通畅。

3.伤员仰卧，急救者俯于伤员一侧，一手托住伤员下颌并尽量

使其头部后仰，使下颌与颈部成一直线。

4. 急救者用托下颌的手掰开伤员的口，另一手捏紧伤员的鼻孔不使漏气，以便向其口内吹气人肺。

5. 急救者深吸一口气，对准伤员口内吹气，直至伤员胸部明显扩张为止。

6. 吹气停止后，使伤员头稍侧转，立即放开鼻孔，让气从伤员肺部排出。口对口人工呼吸的频率以每分钟12～16次为宜。

二、胸外心脏按摩术

1. 伤员平卧，急救者一手掌压于病人胸骨下二分之一处，另一手压在该手之上。

2. 利用上肢和身体力量，垂直压迫胸骨下段，使之下陷3～4厘米，每次加压后应迅速松开，使胸部得到扩张。

3. 胸外心脏按摩为每分钟60～80次，应与口对口人工呼吸同时进行，密切配合，不间断地进行抢救。

【思考题】

1. 讲究个人卫生必须从哪些方面入手？
2. 常见的传染病有哪几种？如何预防？
3. 止血包扎的方法有哪几种？怎样进行止血与包扎？
4. 怎样判断骨折？骨折固定应注意哪些事项？
5. 各部伤的急救应注意哪些事项？
6. 掌握人工呼吸和胸外心脏按摩方法。

第三编

射　击

56式半自动步枪、冲锋枪是我军使用的轻武器,它以火力、枪刺和枪托歼灭敌人的有生力量。目前,这两种武器是预备役军人学习的主要武器。

第一讲　半自动步枪、冲锋枪常识

一、战斗性能和技术诸元

(一)56式半自动步枪

1.性能

半自动步枪表尺射程1000米,对400米内的单个目标射击效果最好,集中火力可射击500米内的敌飞机和伞兵,800米内可杀伤敌集团目标,在1500米的距离上仍有杀伤力。使用56式普通弹,在100米距离上能射穿6毫米厚的钢板、15厘米厚的砖墙、30厘米厚的土层和40～60厘米厚的木板。半自动步枪只能实施单发射击。

2.技术诸元

口径:7.62毫米

枪重:3.85千克

枪长:1.33米

普通弹道初速:735 米/秒

弹头最大飞行距离:约 2000 米

瞄准基线长:480 毫米

战斗射速:每分钟 35～40 发

(二)56 式冲锋枪

1.性能

冲锋枪表尺射程 800 米,对 400 米内的单个目标射击效果最好,集中火力可射击 500 米内的敌飞机和伞兵,800 米内可杀伤敌集团目标,在 1500 米的距离上仍有杀伤力。冲锋枪可实施短点射(2～5 发)、长点射(6～10 发)或单发射,使用 56 式普通弹,在 100 米距离上能射穿 6 毫米厚的钢板、15 厘米厚的砖墙、30 厘米厚的土层、40～60 厘米厚的木板。

2.技术诸元

口径:7.62 毫米

枪重:3.8 千克

枪长:1.1 米

普通弹道初速:710 米/秒

弹头最大飞行距离:约 2000 米

瞄准基线长:378 毫米

战斗射速:点射时每分钟 90～100 发,单发射时每分钟 40 发

二、主要机件名称和用途

(一)半自动步枪

半自动步枪由枪刺(刺刀)、枪管、瞄准具、活塞及推杆、机匣、枪机、复进机、击发机、弹仓、木托十大部分组成(见图 3-1),另有附品一套。

1.枪刺(刺刀)

枪刺用以刺杀敌人。枪刺上有枪刺管、枪刺管簧和连接环。

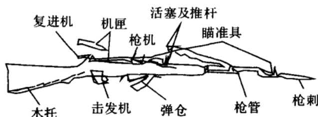


图 3-1 半自动步枪的大部机件

根据需要，枪刺可打开或折叠。

2.枪管

枪管用以赋予弹头的飞行方向。枪管内是枪膛，枪膛分为弹膛和线膛。弹膛用以容纳子弹，线膛能使弹头在前进时旋转运动，以保持飞行的稳定性。线膛有四条右旋膛线（阴膛线），两条膛线间凸起部分叫阳膛线，两条相对的阳膛线间的距离是枪的口径。

枪管外有导气箍，用以引导火药气体冲击活塞。枪管外还有枪刺座、通条头槽。

3.瞄准具

瞄准具由表尺和准星组成，用以瞄准。表尺钣上有缺口和游标，并刻有 1～10 的分划，每一分划相应 100 米，“П”或“D”是常用表尺分划，与表尺“3”相同。缺口，用以通视准星向目标瞄准。游标用以装定需要的表尺分划。游标卡笋，用以固定游标在所需位置上。表尺座上有固定栓和扳手，用以固定活塞筒和推杆。

准星可拧高拧低，准星移动座可左右移动。准星移动座和准星座上各有一条刻线，用以检查准星位置是否正确，准星座上还有准星护圈。

4.活塞及推杆

活塞装在活塞筒内，用以传导火药气体压力推压推杆向后，活塞筒上有上护木。推杆和推杆簧装在表尺座内，推杆能将活塞的推力传送到机栓上，推杆簧能使推杆和活塞回到前方位置。

5.机匣

机匣用以容纳枪机和复进机、固定击发机和弹仓。机匣外部有机匣盖,用以防止灰尘进入机匣及将枪机和复进机控制在机匣内;连接销,用以固定机匣盖。

机匣内有:枪机阻铁,当弹仓内无子弹时,能使枪机停在后方位置;闭锁卡槽,能保证枪机闭锁枪膛;拨壳凸笋,用以拨出弹壳(子弹)。

6.枪机

枪机由机栓和机体组成,用以送弹、闭锁、击发和退壳,并能使击锤向后成待发状态。

机栓上有:挂钩,用以与机体挂钩相连接并带动机体运动;闭锁凸出部,能使机体后部进入闭锁卡槽。机栓上还有机柄、复进机巢和弹夹槽。

机体上有:击针,用以撞击子弹底火;抓弹钩,用以从膛内抓出弹壳(子弹);挂钩,用以连接机栓;机体上还有弹底巢和闭锁斜面。

7.复进机

复进机由复进簧、导管、导杆和支撑环组成,用以使枪机回到前方位置。

8.击发机

击发机用以与枪机相互作用形成待发和击发。

击发机上有:击锤,用以借簧力的作用打击击针;击发控制杆,能在枪机闭锁枪膛前,防止击锤松回;扳击,用以实施击发;保险机,可限制扳机向后,保险机扳到前方为保险。击发机上还有击锤簧、击发阻铁、弹仓盖卡笋和扳机护圈等。

9.弹仓

弹仓由弹仓体、弹仓盖、托弹钣和托弹杆等组成,用以容纳和托送子弹,可装10发子弹。

10.木托

木托便于操作,木托上有下护木、枪颈、枪托、托底钣和附品筒巢。

11.附品

附品用于分解结合、擦拭上油、携带和排除故障。附品包括:擦拭杆、鬃刷、扳子、附品筒、通条、油壶、背带和子弹袋。

(二)冲锋枪

冲锋枪,由枪刺(刺刀)、枪管、瞄准具、活塞、机匣、枪机、复进机、击发机、弹匣和枪托十大部分组成(见图 3-2),另有附品一套。

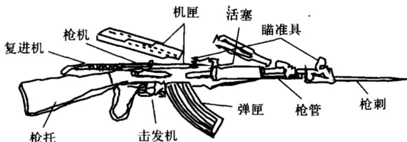


图 3-2　冲锋枪的大部机件

1.枪刺(刺刀)

枪刺用以刺杀敌人。枪刺上有枪刺管、枪刺管簧和卡钩。根据需要,枪刺可打开或折叠。

2.枪管

枪管用以赋予弹头的飞行方向。枪管内是枪膛。枪膛分为弹膛和线膛,弹膛用以容纳子弹,线膛能使弹头在前进时旋转运动,以保持飞行的稳定性。线膛有四条右旋膛线(阴膛线),两条膛线间凸起部分叫阳膛线,两条相对的阳膛线间的距离是枪的口径。

枪管外有:导管箍和下护木。导管箍,用以引导火药气体冲击活塞;下护木,便于操作和携带。枪管外还有枪刺座、通条头槽。

3.瞄准具

瞄准具由表尺和准星组成,用以瞄准。表尺钣上有缺口和游

标,并刻有1～8的分划,每一分划相应100米,“П”或“D”是常用表尺分划,与表尺“3”相同。缺口,用以通视准星向目标瞄准。游标,用以装定需要的表尺分划。游标卡笋用以固定游标在所需的位置上。表尺座上有固定栓和扳手,用以固定活塞筒。

准星可拧高拧低,准星移动座可左右移动。准星移动座和准星座上各有一条刻线,用以检查准星位置是否正确。准星座上还有准星护圈(铁)。

4.活塞

活塞用以传导火药气体压力,推压枪机向后。活塞外套有活塞筒,活塞筒上有上护木。

5.机匣

机匣用以容纳枪机和复进机,固定击发机和弹匣。

机匣外有:机匣盖,用以保护机匣内部免沾污垢,机匣外还有握把、扳机护圈和弹匣卡笋。

机匣内有:闭锁卡槽,能保证枪机闭锁枪膛。凹槽,用以容纳复进机导管座。拨壳凸笋,用以拨出弹壳(子弹)。

6.枪机

枪机由机栓和机体组成,用以送弹、闭锁、击发和退壳,并能使击锤向后成待发状态。

机栓上有:圆孔和导笋槽,用以容纳机体并引导机体旋转形成闭锁和开锁。机栓上还有解脱凸笋、机柄和复进机巢。

7.击发机

击发机用以枪机相互形成待发状和击发状。

击发机上有:击锤,用以借簧力的作用打击击针;击发控制机,能在枪机闭锁枪膛前防止击发;扳击,用以实施击发;保险机,用以保险和控制单发、连发射(下单、中连、上保险)。击发机上还装有击发阻铁、单发阻铁。

8.复进机

复进机由导管、导杆、导管座、复进簧和支撑环组成,用以使枪机回到前方位置,导管座上有机匣盖卡笋。

9.弹匣

弹匣用以容纳和托送子弹,可装30发子弹。弹匣由弹匣体、托弹钣、托弹钣簧、固定钣、弹匣盖组成。弹匣体上有:凹槽和挂耳,用以将弹匣固定在枪上。检查孔,当看到子弹时,则已装满子弹。

10.枪托

枪托便于操作。

木枪托由枪颈、托底钣和附品筒巢组成。

铁枪托由架杆、肩杆和枪托卡笋组成,可打开或折叠。

11.附品

附品用以分解结合、擦拭上油、携带和排除故障。附品包括:擦拭杆、鬃刷、扳子、附品筒、通条、油壶、背带和子弹袋。

三、分解结合

(一)分解结合的目的和要求

分解结合为的是擦拭上油,检查和排除故障。

分解前必须验枪;分解结合应按顺序和要领进行,不能强敲硬卸;分解下来的机件应按次序放在干净的物件上;除所讲的分解内容外,未经许可,不准分解其他机件;结合后,应拉送枪机数次,检查机件结合是否正确。

(二)半自动步枪的分解结合

1.分解

(1)拔出通条和取出附品筒。左手握护木,右手向下向外拉开枪刺约45°,拔出通条,折回枪刺;然后用食指顶开附品筒巢盖,取出附品筒巢盖并从附品筒内取出附品(见图3-3)。

(2)卸下机匣盖。左手握枪颈,拇指抵住机匣盖后端,右手扳连接扳手至向上与枪面成垂直状态,再向右拉到定位,向后卸下机



图 3-3 拔出通条和取出附品筒

匣盖(见图 3-4)。

(3)抽出复进机。右手向后抽出复进机。

(4)取下枪机。左手握下护木,使枪面稍向右,右手拉枪机向后取出。然后,将机栓和机体分开。

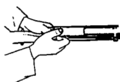


图 3-4 卸下机匣盖

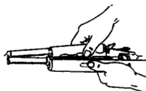


图 3-5 卸下活塞筒

(5)卸下活塞筒。左手握下护木,右手扳固定栓扳手向上,使固定栓平面垂直,向上卸下活塞筒(将固定栓扳手扳回或保持不动以防推杆弹出);然后从筒内取出活塞(见图 3-5)。

2.结合

结合时,按分解的相反顺序进行。

(1)装上活塞筒。将活塞插入活塞筒内,左手托握下护木,右手将活塞筒前端套在导气箍上,使活塞筒后部对正固定栓垂直面按下,再将固定栓扳手向下扳到定位。

(2)装上枪机。左手握下护木,使枪面稍向右,右手将机栓和机体结合好,从机匣后部放进机匣内,向下按压托弹钣,前推枪机到定位。

(3)装上复进机。右手将复进机(弯曲部向前)插入机栓上的

复进机巢内。

(4)装上机匣盖。左手握枪颈,右手将机匣盖放在机匣上,左手拇指将其向前推到尽头,右手将连接锁推入后,向前扳到定位。

(5)装上附品筒和通条。将附品装入附品筒并盖好,左手握下护木,右手将附品筒(筒盖向外)装入附品筒巢内。然后打开枪刺,插入通条,并使其头部进入通条槽内,折回枪刺。结合后,打开弹仓盖,拉送枪机数次,检查机件结合是否正确,关上弹仓盖,打开保险,扣扳机,关保险。

(三)冲锋枪的分解结合

1.分解

(1)卸下弹匣。左手握护木,枪面稍向左,右手握弹匣,拇指按压弹匣卡笋(也可右手掌心向上握弹匣,以手掌的肉厚部分推压弹匣卡笋)前推取下(见图 3-6)。若是铁枪托应先打开枪托。



图 3-6 卸下弹匣

(2)拔出通条和取出附品筒。左手握护木,右手向下向外拉开枪刺约成 45°,向外向上拔出通条,折回枪刺。然后,食指顶开附品筒巢盖,取出附品筒,并从附品筒内取出附品。

(3)卸下机匣盖。左手握枪颈,以拇指按压机匣盖卡笋,右手将机匣盖上提取下(见图 3-7)。

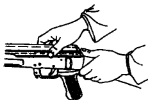


图 3-7 卸下机匣盖

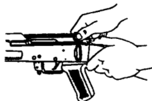


图 3-8 抽出复进机

(4)抽出复进机。左手握枪颈,右手向前推导管座使其脱离凹

槽,向后抽出复进机(见图 3-8)。

(5)取出枪机。左手握枪颈,右手打开保险,拉枪机向后到定位,向上向后取出,左手转压机体向后,使导笋脱离导笋槽,再向前取出机体(见图 3-9)。



图 3-9 取出枪机

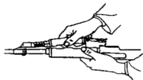


图 3-10 卸下活塞筒

(6)卸下活塞筒。左手握下护木,右手扳固定扳手向上,使固定栓平面垂直,移握上护木后端,向上卸下活塞筒(见图 3-10)。

2.结合

结合时,按分解的相反顺序进行。

(1)装上活塞筒。左手握下护木,右手将活塞筒前端套在导气箍上,使活塞后部对正固定栓按下,将固定栓扳手向下扳到定位。

(2)装上枪机。右手握枪栓使导笋槽向上,左手将机体结合在机栓上,使导笋进入导笋槽并转到定位,左手握枪颈,右手握枪机,将活塞插入活塞筒,再将枪机后部装入机匣,向前推到定位。

(3)装上复进机。左手握枪颈,右手将复进机插入复进机巢内,向前推压,使导管进入凹槽内。

(4)装上机匣盖。左手握枪颈,右手将机匣盖前端抵入半圆槽内,使后部的方孔对正机匣盖卡笋,向前下方推压机匣盖,使卡笋进入方孔内。

(5)装上附品筒和通条。将附品装入附品筒内(筒盖向外),装入附品筒巢。然后拉开枪刺,插入通条,并使其头部进入通条头槽内,折回枪刺。

(6)装上弹匣。左手握护木,枪面稍向左,右手握弹匣,将弹匣口前端插入结合口内,扳弹匣向后,听到响声为止。

结合后，拉送枪机数次，检查机件结合是否正确，扣扳机，关保险。

四、半自动和自动射击原理

（一）半自动步枪半自动射击原理

扣扳机后，击锤打击击针，撞击子弹底火，点燃发射药，产生火药气体，推送子弹沿膛线向前运动。弹头一经过导气孔，部分火药气体通过导气孔，涌入导气箍，冲击活塞，推动推杆，使抢机向后，压缩复进簧，完成开锁、抛壳，并使击锤成待发状态；枪机退到后方时，由于复进簧的伸张，使枪机向前运动，推送下一发子弹入膛、闭锁。此时，由于击锤已被击发阻铁卡住，不能向前打击击针，若再次发射必须松开扳机，再扣扳机。

（二）冲锋枪自动射击原理

扣扳机后，击锤打击击针，撞击子弹底火，点燃发射药，产生火药气体，推送弹头沿膛线向前运动。弹头一经过导气孔，部分火药气体通过导气孔，涌入导气箍，冲击活塞，推动推杆，使枪机向后，压缩复进簧，完成开锁、抛壳，并使击锤成待发状态；枪机退到后方时，由于复进簧的伸张，使枪机向前运动，推送下一发子弹入膛、闭锁。此时，如保险定在连发位置，扳机未松开时，击发阻铁不能卡住击锤，击锤再次打击击针，形成连发。如保险定在单发位置，击锤被击发阻铁卡住，不能向前打击击针，若再次发射，必须松开扳机，再次扣扳机。

五、子弹的构造、分类和用途

（一）构造

各种枪的子弹均由弹头、弹壳、发射药和底火等组成（见图 3-11）。

1. 弹头

弹头由被甲和弹心两部分组成。一般弹头的被甲都是用镀有

铜锌合金的铜制成。普通弹的弹心有铅心和钢心两种，53式轻弹带铅心的弹头没有标志，带钢心的弹头为银白色；53式重弹弹头为铅心；56式普通弹弹头为钢心。

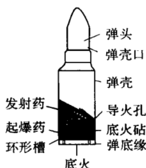


图 3-11 子 弹

2.弹壳

目前步枪弹壳由镀有铜锌合金的软钢制成。弹壳由弹壳口、环形槽、弹壳体和弹底缘四部分组成。

3.发射药

发射药在底火火焰的作用下迅速燃烧产生大量的气体，并形成很大的气体压力，将弹头从膛内抛射出去。

4.底火。用以点燃发射药。它由黄铜帽、底火药和薄片组成。

(二)分类和用途

枪弹按其用途可分为实弹和辅助弹两类。

1.实弹

实弹用以杀伤敌人有生力量，击毁敌人武器装备。步机枪弹分为普通弹和特种弹。

(1)普通弹。用以杀伤敌人有生力量。弹头无颜色标记。

(2)特种弹。用以完成特种任务和杀伤敌人有生力量。特种弹有曳光弹、燃烧弹、穿甲弹、穿甲燃烧弹和穿甲燃烧曳光弹等。

2.辅助弹

部队训练教学器材。有教练弹、空包弹等。

六、武器的保管和检查

(一)爱护武器的要求

爱护武器是军人的重要职责，是一项经常性的战备措施，也是预防事故的有效方法。为此，必须做到勤检查、勤擦拭，不碰摔、不

损坏、不丢失，使武器、子弹经常保持良好的状态。

（二）保管使用规则

1.武器应放在安全、干燥和通风的地方。在营房内应放在枪架上，折回枪刺，松回击锤，关上保险，游标定在常用表尺分划上。

2.行军、作战和训练时，应尽量避免武器碰撞和沾上污物。长时间射击时，应及时在枪机上涂油。

3.在潮湿和沿海地区，应经常擦拭，防止机件和子弹生锈；在风沙较大的地区训练，应防止沙土进入枪口。

（三）擦拭上油

1.擦拭上油的要求

实弹射击后，应用浸透油或碱水（肥皂水）的布，将武器内的烟渣、污垢擦拭干净，并用干布擦干后再上油，在以后 3～4 天内应每天擦拭一次；训练、演习之后，应适时用干布和油布进行擦拭；不经常用时，每周至少擦拭一次；在严寒的室外将枪带到室内时，应待出水珠后再擦拭上油；枪被海水浸过或遭毒剂和放射性物质沾染后，应先用淡水冲洗后再擦拭。擦拭上油后，应放在通风干燥处晾干，严禁火烤和暴晒。

2.擦拭上油的方法

擦拭前，应先分解武器，准备擦拭用具。结合通条时，先将通条穿过筒盖或枪口罩（冲锋枪先穿过筒体），然后，将通条与筒体、扳子或穿钉连接在一起。

擦拭枪膛时，把布条缠在擦拭杆活动部分并插入枪膛，将筒盖或枪口罩套在枪口上，在枪膛内均匀地来回擦拭（弹膛应从后面擦拭）直到擦净，然后用布条或鬃刷涂油。

擦拭导气箍、活塞筒时，用通条或木杆缠布擦拭，擦净后涂油。

擦拭其他机件时，先擦拭干净表面的烟灰和污垢，对孔槽、沟等细小部分，可用竹木签缠上布进行擦拭，然后薄薄地涂上一层油。

(四)检查

1.检查外部。金属部分、木质部分是否有污垢、锈痕和碰伤,各部机件号码是否一致,准星是否弯曲和松动,刻线是否与矫正结果一致,游标卡笋前后移动时是否自如,能否牢固的卡在各个分划上。

2.检查枪膛是否有污垢、生锈、损伤。

3.装上数发教练弹,拉枪机数次,检查送弹、闭锁、击发、退壳及保险时各部机能是否正常。

4.半自动步枪、冲锋枪故障原因及排除方法(见表 3-1)。

表 3-1 半自动步枪、冲锋枪故障原因及排除方法

故障现象	发生原因	排除方法
不送弹	1.弹匣过脏或损坏 2.机件过脏,枪机后退不到位	1.擦拭过脏机件或弹仓 2.更换弹匣
不发火	1.子弹底火失效 2.击锤簧弹力不足或击针损坏	1.更换子弹 2.更换击针或击锤簧
不退壳	1.子弹、枪机、机匣、枪膛及火药气体通路过脏,枪机后退不到位 2.抓弹钩过脏或损坏	1.捅出膛内弹壳 2.擦拭过脏机件 3.更换抓弹钩
枪机未到定位前进	1.枪膛、机匣、枪机和复进机过脏或枪油凝结 2.子弹或弹匣口变形	1.推枪机到定位 2.擦拭过脏机件 3.更换子弹或弹匣
不抛壳	1.火药气体通路过脏 2.机件过脏,枪机退不到位	1.卸下弹匣,取出弹壳 2.擦拭过脏机件

第二讲　简要射击学理

一、发射与后坐

(一)发射过程

1.发射

火药气体的压力将弹头从膛内推出去的现象叫发射。

2.发射过程

击针撞击子弹底火,使起爆药发火,火焰通过导火孔引爆发射药,产生大量火药气体,形成很大的压力,迫使弹头脱离弹壳,沿膛线旋转加速前进,直至推出枪口。

3.枪管堪抗力

膛壁承受枪膛内一定火药气体压力而不变形的能力,称为枪管堪抗力。

由于枪管有备用堪抗力,所以在正常情况下,枪管不会产生胀膛或炸膛现象。但是,如果对武器保管不好,枪管内塞有其他物体(如布条、泥土、凝固的油垢等)。都会使弹头前进受阻,气体压力急剧增大,当其超过枪管堪抗力时,就容易产生枪管胀膛或炸膛现象。因此,必须注意保护武器的枪膛,经常擦拭,保持清洁,更不要堵塞枪口,防止射击时引起胀膛或炸膛。

4.发射差角

发射前与发射瞬间火身轴线的延长线之间所形成的角,称为发射差角。发射瞬间的火身轴线高于发射前的位置时,发射差角为正;低于发射前的位置时,发射差角为负;相重合时,发射差角为零。

每支枪的发射差角对射击的影响,在矫正射效时已经用修正

准星的方法消除了。因此在发射差角没有变化的情况下，则对射击没有什么影响。若发射差角有变化，则对射击有一定的影响。

为了减少发射差角的变化，应注意在矫正和使用武器时，枪托抵肩位置要一致，枪放在依托物上的位置要一致，武器的结合擦拭与保管要按操作要领进行。

（二）后坐

1.后坐

发射时，武器向后运动的现象，叫后坐。

2.后坐的形成

发射药燃烧时，产生的气体同时作用于各个方向，作用于膛壁周围的压力为膛壁所抵消；向前作用于弹头后部的压力推送弹头前进；向后作用于弹壳底部的压力经过枪机传给整个武器，使武器向后运动，形成后坐。武器的后坐和弹头的运动是同时开始的，在弹头脱离枪口的瞬间，大量的火药气体随弹头后部从膛内向外喷出，形成了反作用力，使武器后坐更加明显。

3.后坐对命中的影响

后坐对单发（连发首发）射击的命中影响很小。因为弹头在膛内运动的时间（约千分之一秒）很短，并且枪比弹头重得多，弹头在脱离枪口以前，枪的后坐距离只有一毫米多，而且是正直向后运动的，加之衣服和肌肉的缓冲，射手是感觉不出来的。射手感觉到的后坐，主要是弹头在脱离枪口的瞬间，火药气体猛烈向枪口外喷出形成的反作用力造成的。此时，弹头已脱离枪口。因此，后坐对单发（连发首发）射击的命中影响极小。

后坐对连发射击的命中有一定的影响。因为连发射击时，第一发子弹发射后，由于枪的明显后坐变动了原来的瞄准线，所以对第二发以后的射弹命中有一定的影响。但只要射手据枪要领正确，适应连发武器射击时的后坐规律，就能减小后坐对连发命中的影响，提高射击精度。

二、弹道及其实用意义

(一)弹道的形成

弹头运动过程中,其重心所经过的路线叫弹道。

弹头脱离枪口飞行时,一面受到地心吸力的作用,逐渐下降,一面受到空气阻力的作用越飞越慢。因此,形成一条不均等的弧线,升弧较长较直,降弧较短较弯曲(见图 3-12)。

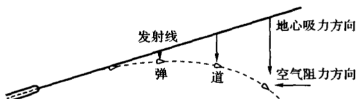


图 3-12 弹道的形成

(二)弹道要素(见图 3-13)

起点:火身四中心点(外弹道开始点)。

火身口水平面:通过起点的水平面。

射线:发射前火身轴线的延长线。

射角:射线与火身口水平面所夹的角。

发射线:发射瞬间火身轴线的延长线。

发射角:发射线与火身口水平面所夹的角。

弹道最高点:火身口水平面上弹道最高的一点。

升弧:由起点到弹道最高点的弹道。

降弧:由弹道最高点到落点的弹道。

弹道高:弹道上任何一点到火身口水平面的垂直距离。

最大弹道高:弹道最高点到火身口水平面的垂直距离。

弹道切线:弹道上任意一点的切线。

落角:落点的弹道切线与火身口水平面的夹角。

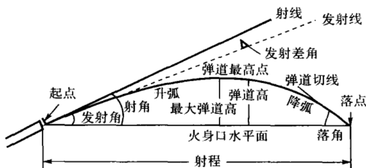


图 3-13 弹道要素

(三)弹道的实用意义

1.危险界

危险界分为表尺危险界和实地危险界。

(1)表尺危险界。瞄准线上的弹道没有超过目标高的部分,称为表尺危险界。大多数射击,是依靠弹道降弧杀伤目标,即在落点附近杀伤目标。这样,升弧部分构成的危险界就没有什么实用意义。所以,通常把弹道降弧在瞄准线上的高度没有超过目标高的部分,称为表尺危险界。

在平地上以及高低角不超过±15°的情况下射击时,表尺危险界的大小,取决于目标高低和弹道低伸程度。而弹道的低伸程度,又取决于落角。所以表尺危险界的大小取决于目标和落角,目标越高或落角越小,表尺危险界就越大;反之,目标越低或落角越大,表尺危险界也就越小。

(2)实地危险界。在实际地形上弹道高没有超过目标高的部分,称为实地危险界。决定实地危险界大小的条件有:

①弹道低伸程度。对同一地形上的同一目标射击时,弹道越低伸,实地危险界就越小。

②目标高低。用同一武器对同一地形上的不同目标射击,目标越高,实地危险界越大;反之越小。

2.遮蔽界和死角

从弹头不能射穿的遮蔽物顶端到弹着点的一段距离,叫遮蔽界。目标在遮蔽界内不能被杀伤的一段距离叫死角。决定遮蔽界和死角大小的条件有(见图 3-14):

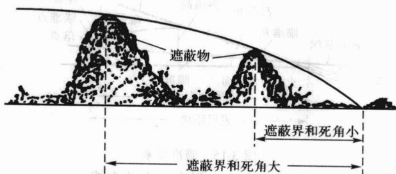


图 3-14 遮蔽物高低与遮蔽界和死角的关系

(1)遮蔽物的高低。同一目标,同一弹道,遮蔽物越高,遮蔽界和死角就越大;反之就越小。

(2)落角的大小。同一遮蔽物,同一目标,落角越小,遮蔽界和死角就越大;反之就越小。

(3)目标高低。同一遮蔽物,同一弹道,目标越高,死角越小;反之就越大。

3.危险界、遮蔽界和死角的实用意义

懂得了危险界、遮蔽界和死角,在战斗中就能更好地隐蔽身体,发挥火力,灵活地运用地形地物,隐蔽地运动、集结和转移,以避开或尽量减少敌人火力的杀伤。在组织火力配系时就能正确地选择射击位置和组织火力,力求增大危险界和减少射击地带内的遮蔽界和死角,并善于运用弯曲弹道和各种武器的侧射、斜射火力消灭遮蔽界和死角内的敌人。

三、选定表尺分划和瞄准点

（一）瞄准要素（见图 3-15）

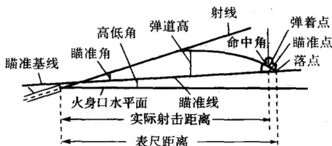


图 3-15 瞄准要素

瞄准基线：缺口的上沿中央到准星尖的直线。

瞄准线：视线通过缺口上沿中央和准星尖的延长线。

瞄准点：瞄准线所指向的一点。

瞄准角：射线与瞄准线的夹角。

高低角：瞄准线与火身口水平面的夹角（目标高于火身口水平面时，高低角为“+”；目标低于火身口水平面时，高低角为“-”）。

瞄准线上弹道高：弹道上的任何一点到瞄准线的垂直距离。

落点：弹道降弧与瞄准线的交点。

弹着点：弹道与目标表面或地面的交点。

命中角：弹着点的弹道切线与目标表面或地面所夹的锐角。

表尺距离：起点到落点的距离。

实际射击距离：起点到弹着点的距离。

（二）瞄准具的作用

由于地心吸力和空气阻力的作用，如果用枪管瞄向目标射击，射弹就会打近或打低。为了命中目标，必须将枪口抬高，使火身轴线与瞄准线之间形成一定角度，即瞄准角。

瞄准角的大小，是根据射弹在不同距离上的降落量来确定的。

距离越远，所需要的瞄准角也就越大；距离越近，降落量越小，所需要的瞄准角也就越小。

瞄准具就是根据上述原理设计成的。由于缺口上沿到火身轴线的高度大于准星尖到火身轴线的高度，射击时是通过缺口上沿中央和准星尖的平正关系来对目标进行瞄准的，因此，就抬高了枪口，使火身轴线和瞄准线之间构成未定的瞄准角。表尺位置高，瞄准角就大，相应的射击距离就远；表尺位置低，瞄准角就小，相应的射击距离就近，各种枪的表尺上都刻有不同的表尺分划，装定表尺分划，就是改变表尺的高低位置，实际上也就是装定瞄准角。

由此可见，瞄准具的作用，就是对一定距离上的目标射击时赋予武器相应的瞄准角和射向。射击时，只要按照目标的距离装(选)定表尺分划瞄准射击，就能命中目标。因此，正确选定表尺分划，对准确命中目标有决定性的意义。

(三)表尺分划和瞄准点选择

为了使射弹更准确地命中目标，射击时，射手应根据目标距离、大小和武器的弹道高，正确地选择表尺分划和瞄准点。

1.定实距离表尺分划，瞄目标中央

目标距离为百米整数时，可根据目标的距离装定相应的表尺分划，瞄准点选在目标中央。如半自动步枪对100米距离人胸靶射击时，定表尺“1”，瞄准目标中央射击，即可命中目标中央。

2.定大于或小于实距离表尺分划，适当降低或提高瞄准点

目标距离不是100米整数时，通常选定大于实距离表尺分划，根据武器在该距离上的弹道高，相应降低瞄准点射击。如冲锋枪对250米距离人靶目标射击时，定表尺“3”，在250米处弹道的高为21厘米，瞄目标下滑中央射击，即可命中目标中央。

也可选定小于实距离的表尺分划，根据武器在该距离上的负弹道高，相应提高瞄准点。

3.定常用表尺分划，小目标瞄下沿，大目标瞄中央

对300米以内的目标射击时，通常定借用表尺（表尺“3”）分划，小目标瞄下沿，大目标瞄中央射击，即可命中。如冲锋枪定常用表尺对300米以内人胸目标（高50厘米）射击时，瞄目标下沿，则整个瞄准线上最大弹道高为35厘米，没有超过目标高，目标在300米距离内，都会被杀伤。

在战场上，目标出现突然，暴露大小不一且距离不断变化，用此种方法，对300米以内的目标不需要变更表尺分划即可实施射击，可以争取时间，提高战斗射速，增大射击效果。因此，这种方法在战斗中有着重大的实用意义。

（四）观察弹着和修正偏差

射击时，由于测距、瞄准的误差和外界条件对射击的影响，以及射手操作不正确等原因会使射弹产生偏差。因此，射手应注意观察弹着，及时修正偏差，以提高射击效果。

1.观察弹着

观察弹着时，应根据射弹击起的尘土、水花的位置、曳光迹和目标状况的变化等情况，判断射弹是否命中目标以及偏差量的大小。如射击后看到敌人倒下，停止不前，后退或隐藏等，一般情况下可说明射击效果好。如观察到射弹（曳光束）在目标一侧击起尘土、水花或目标未被威胁等，应判明射弹偏差，及时修正。各种枪对草地、湿地、硬土地上的目标射击时，弹着不易观察，可用曳光弹射击，确定其偏差量。

2.修正方法

发现偏差时，应认真分析，找出原因，正确地进行修正。如果是武器、风造成的偏差，偏差多少就修正多少。修正时，应以预期命中点为准，向偏差的相反方向修正。

（1）修正方向偏差时，可用改变瞄准点的方法进行修正。射弹偏右，瞄准点向左修正；射弹偏左，瞄准点向右修正。

（2）修正高低偏差时，可用提高、降低瞄准点或增减表尺分划

的方法进行修正。射弹偏高时,降低瞄准点或减少表尺分划;射弹偏低时,提高瞄准点或增加表尺分划。

四、外界条件对射弹的影响及修正方法

武器弹道基本诸元的计算,都是在火身口水平面上的气温为+15℃、无风等标准条件进行的。射击时,若外界条件不符合标准条件,就会改变弹道的曲线形状,影响射击精度。要使射弹准确地命中目标,必须了解外界条件对射击的影响,学会修正的方法。

(一)风对射弹的影响及修正方法

风是一种具有速度和方向的气流,它能改变射弹的飞行方向和距离,在各种外界条件下风对射弹的飞行影响最大。因此,必须准确地判定风向和风力,根据风对射弹的影响进行修正,以保证射弹准确命中目标。

1. 风向和风力的判定

(1)风向的判定。按风的方向和射击方向所成的角度,可分为,横风、斜风和纵风。

横风:从左或右与射向成直角吹的风。

斜风:与射向成锐角(小于90°)吹的风。射击时,通常按与射向成45°的风计算。

纵风:从后或前与射向平行的风,顺射向吹的风为顺风;逆射向吹的风为逆风。

(2)风力的判定(见表3-2)。风力按其大小分为强风、和风和弱风。

风力的大小可用测风仪等器材测出,也可根据人的感觉和常见物体被风吹动的景况来判定。

表 3-2 风力(风速)判定表

风力			人的感觉	常见物体现象				
区分	级别	速度		草	树	旗帜	烟	海面、渔船
弱风	二级风	2~3米/秒	面部和手稍感到有风	微动	灌木丛、细树枝、树叶微动,并沙沙作响	微动并稍离开旗杆	微被吹动	有小波,船身摇动、风帆基本正直
和风	三至四级风	4~7米/秒	明显地感到有风,吹过耳边呜呜响,面对风可睁开眼	被吹弯	灌木摆动,树上的细枝被吹弯,树叶剧烈地摆动	展开飘动	被吹斜约45°	有轻浪,船身摇动明显,风帆倾向一侧
强风	五至六级风	8~12米/秒	迎面站立或行走,明显地感到有阻力,尘土飞扬,面对风感到睁眼困难	倒在地面	树干摆动,粗枝被吹弯	飘成水平状态,并哗哗作响	被吹成水平状态,并被吹散	有大浪,浪顶的白色泡沫很多,常被风吹离浪顶

为了便于记忆和运用,将风力判定归纳成如下口诀:

风力有大小,和风作比较,迎风能睁眼,耳听呼声叫。

炸烟成斜角,草弯树枝摇,海面起轻浪,旗帜随风飘。

强风比它大,弱风比它小。

在判定风向、风力时,应注意不同的地形风向、风速的变化不同。如高处和低处不一样,背风和风口处不一样,特别是山谷变化更大。必须根据地形条件,灵活运用。

2. 横(斜)风对射弹的影响及修正方法

横(斜)风能对弹头的侧面施以压力,使射弹偏向一侧,产生方向偏差(斜风还能使射弹产生距离偏差,因偏差很小故不考虑)。风力越大,距离越远,偏差就越大。风从左吹来,射弹偏右。风从右吹来,射弹偏左。

冲锋枪、半自动步枪对横和风的修正量(人体),可按下列口诀求出:

距离 200 米,修 1/4 人体;表尺 3、4、5,减去 25;强风加一倍,弱(斜)各减半。

横和风修正量(见表 3-3)。

表 3-3 横和风修正量

区分 / 修正量 / 距离(米)	冲锋枪、半自动步枪	
	米	人体
200	0.14	1/4
300	0.36	1/2
400	0.72	1 1/2
500	1.2	2 1/2
600	1.8	3 1/2

例 对 200 米距离上的目标射击,强风从左方吹来,如何修正?

解:对 200 米距离上的目标射击时,横和风的修正量依口诀为 1/4 人体,强风加一倍则为 1/4 + 1/4 = 1/2(人体)。也可按表 3-3 求出,即 0.14×2=0.28(米),约半个人体。

所以瞄准点应向左修正半个人体。

为便于记忆,可按图 3-16 所示及口诀进行修正。

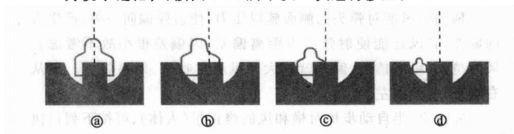


图 3-16 横和风时的修正量景况

ⓐ一百不用修;ⓑ二百瞄耳线;ⓒ三百瞄边沿;ⓓ四百边接边

3.纵风对射弹的影响及修正方法

纵风能影响射弹的飞行距离。顺风时,空气阻力较小,使射弹打远(高);逆风时,空气阻力较大,使射弹打近(低)。

但在近距离内,风速为 10 米/秒以下时,纵风对射弹影响很小。

如半自动步枪、冲锋枪在 400 米距离上的修正量为 3 米,高低修正量为 2 厘米。因此在 400 米内风速小于 10 米/秒可不修正。

(二)阳光对瞄准的影响及修正方法

在阳光下瞄准时,由于阳光照射作用,缺口部分产生虚光,形成三层缺口,即虚光部分、真实缺口、黑实部分。如不注意辨清真实缺口位置,就容易产生误差,使射弹偏离目标(见图 3-17)。

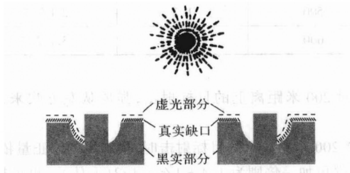


图 3-17 缺口部分产生虚光形成三层缺口

1.若用虚光瞄准,射弹偏向阳光照来的方向,而且偏高。阳光

从左上方照来时，射弹则偏左上（见图 3-18）。

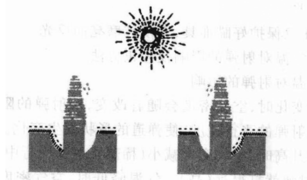


图 3-18 用虚光部分瞄准，射弹偏向阳光照来的方向

2.若用黑实部分瞄准，射弹偏向阳光照来的相反方向而且偏低。阳光从右上方照来时，射弹偏左下，阳光从左上方照来，射弹则偏右下（见图 3-19）。

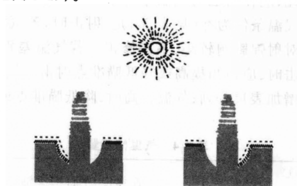


图 3-19 用黑实部分瞄准，射弹偏向阳光照来的相反方向

3.在阳光照射下，缺口和准星尖同时产生虚光时，若用虚光上沿瞄准，射弹偏低；若用黑实部分瞄准，射弹偏高。

4.修正方法

（1）可在不同方向的阳光照射下进行瞄准练习，采取遮光瞄准不遮光检查，或不遮光瞄准遮光检查等方法，反复体会，确实辨清真实缺口位置和正确瞄准的景况。

(2)平正准星与缺口要细致,但瞄准时间不宜过长,以免眼花而产生误差。

(3)注意保护好瞄准具,不使其磨亮而反光。

(三)气温对射弹的影响及修正方法

1.气温对射弹的影响

气温变化时,空气密度会随着改变,对射弹的阻力也就不同,因而影响射弹的飞行速度,使弹道的形状发生变化。

气温升高时,空气密度减小(稀薄),射弹飞行中受到的空气阻力就小,射弹就打得远(高)。气温降低时,空气密度增大(稠密),射弹在飞行中受到的阻力就大,射弹就打得近(低)。

2.修正方法

由于各地区各季节的气温不同,很难与标准气温(+15℃)条件相符。因此,应在当地的气温条件下,矫正武器的射效,并以矫正射效时的气温条件为准(见表3-4)。射击时,若气温差别不大,在400米内对射弹影响较小,不必修正。若气温差别很大或对远距离目标射击时,应适当提高或降低瞄准点射击。气温降低时,提高瞄准点或增加表尺分划;气温升高时,降低瞄准点或减少表尺分划。

表3-4 气温修正量

每差10℃修正量(米) 区分 / 距离(米)	冲锋枪、半自动步枪	
	距离	高低
200	4	0.01
300	7	0.03
400	10	0.07
500	13	0.14
600	16	0.26

气温修正量可用公式求出：

距离(高低)修正量＝气温差/10×气温每增加或减少10℃时的距离(高低)修正量。

第三讲　射击动作

一、半自动步枪射击动作

(一)验枪

验枪是一项保证安全的重要措施，使用武器前后及必要时，均应验枪，认真检查枪腔和教练弹中有无实弹。验枪时，严禁枪口对人。

口令：验枪；验枪完毕。

动作要领：听到“验枪”口令后，右手将枪提起，以右脚掌为轴，身体半面向右转，左脚顺势向前迈出一步(两脚约与肩同宽)，同时右手将枪向前送出；左手接握下护木，左大臂紧靠左肋，枪托贴于胯骨，枪刺尖约与眼同高；右手打开弹仓盖，移握机柄。

当指挥员检查时，拉枪机向后，验过后，自行送回枪机，关上弹仓盖，打开保险，扣扳机，关保险，移握枪颈。

听到“验枪完毕”口令后，右手移握上护木，身体半面向左转，在右脚靠拢左脚的同时，恢复持枪姿势。

(二)装退子弹及定复表尺

1.卧姿装退子弹及定复表尺

口令：卧姿——装子弹；退子弹——起立。

动作要领：听到“卧姿——装子弹”口令后，右手将枪提起稍向前倾，左脚向右脚尖前迈出一大步(也可右脚顺右脚尖方向迈出一大步)，左手在左(右)脚尖前支地，顺势卧倒，以身体左侧、左肘支

持全身，右手将枪向目标方向送出，左手接握表尺下方，枪托着地，右手拉枪机到定位，解开弹袋扣，取出一夹子弹，插入弹夹槽，以食指或拇指将子弹压入弹仓(单发装填时，不应将第一发子弹压在右侧)，取出弹夹，送弹上膛，将弹夹装入弹袋并扣好；右手定表尺，用拇指和食指压游标卡笋，移动游标，使游标前切面对正所需要的表尺分划。

右手移握枪颈，全身伏地，身体右侧与枪身略成一线，两脚分开约与肩同宽，刺刀离地，目视前方，准备射击(见图 3-20)。

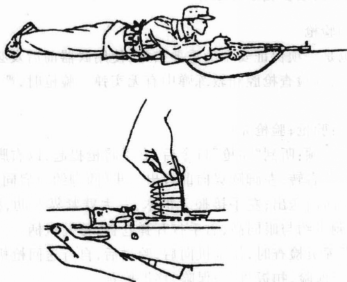


图 3-20 卧姿装子弹

听到“退子弹——起立”口令后，稍向左侧身，右手解开弹袋扣，打开弹仓盖，接住落下的子弹，装入弹袋(见图 3-21)；拇指拉机柄向后，食指和中指夹住从膛内退出的子弹，送回枪机，将子弹装入弹袋并扣好，关上弹仓盖，打开保险，扣扳机，关保险，复表尺；然后右手移握上护木，将枪收回，同时左小臂向里合，屈左腿于右腿下，以左手和两脚撑起身体，右脚向前一大步，左脚再向前一大步，在右脚靠拢左脚的同时，恢复持枪姿势。

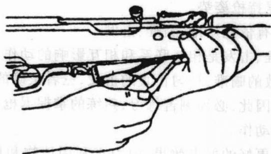


图 3-21 接住落下的子弹

2.跪姿装退子弹及定复表尺

口令:跪姿——装子弹;退子弹——起立。

动作要领:听到"跪姿——装子弹"的口令后,右手将枪提起,左脚向右脚前方迈出一步,右手将枪向目标方向送出;左手接握表尺下方,同时右膝向右跪下,臀部坐在右脚跟上,左小腿垂直,两腿约成90°角,左小臂放在左大腿上,枪刺尖约与眼同高;然后,按要领装子弹,定表尺,右手移握枪颈,目视前方,准备射击。

听到"退子弹——起立"口令后,按要领退出子弹,打开保险,扣扳机,关保险,复表尺;右手移握上护木,左脚尖向外打开同时起立,在右脚靠拢左脚的同时,恢复持枪姿势。

3. 立姿装退子弹及定复表尺

口令:立姿——装子弹;退子弹。

动作要领:听到"立姿——装子弹"口令后,右手将枪提起,以右脚掌为轴,身体大半面向右转,左脚顺势向前迈出一步(两脚与肩同宽,成外八字),体重落在两脚上,右手将枪向目标方向送出,左手接握表尺下方,左大臂紧靠左肋,枪托贴于胯骨,枪刺尖约与眼同高;然后,按要领装子弹,定表尺,右手移握枪颈,目视前方,准备射击。

听到"退子弹"口令后,按要领退出子弹,打开保险,扣扳机,关保险,复表尺;右手移握上护木,身体大半面向左转,在右脚靠拢左

脚的同时，恢复持枪姿势。

（三）卧姿有依托据枪、瞄准、击发

据枪、瞄准、击发是相互联系和相互影响的动作。稳固持久的据枪，正确一致的瞄准，均匀正直的击发，三者正确的结合，是准确射击的关键。因此，必须刻苦练习，熟练的掌握据枪、瞄准、击发三者协调一致的动作。

为了获得更好的射击效果，应力求利用地物和构筑依托物实施射击。依托物的高度应按射手的身高而定，一般为 25～30 厘米，依托物内侧应陡些。在紧急情况下，还应善于利用不同高度的依托物进行射击。

1.据枪

将枪下护木放在依托物上，左手握弹仓前方，手背紧靠依托物（也可左手托握表尺下方，将左手放在依托物上），左肘向里合；右手握枪颈，食指第一节靠在扳机上，右大臂略成垂直，两手协同将枪托确实抵于肩窝，头稍前倾腮自然贴枪托，两脚分开约与肩同宽（见图 3-22）。



图 3-22　卧姿有依托据枪

2.瞄准

首先使瞄准线自然指向目标。右眼通视缺口和准星，使准星尖位于缺口中央并与上沿平齐，指向瞄准点，就是正确瞄准（见图 3-23）。

瞄准时，应集中主要精力于准星与缺口的平正关系上。如果集中主要精力于准星与目标上，就会忽略准星与缺口的平正关系，造成瞄准误差。正确的瞄准景况，应是准星与缺口的平正关系看

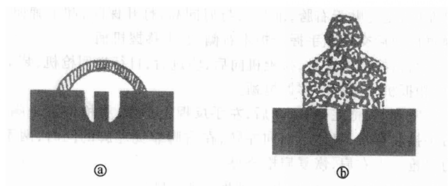


图 3-23 正确瞄准

ⓐ准星与缺口的正确关系；ⓑ正确的瞄准景况

得清楚，而目标看得较模糊。

若未能指向目标，必须调整姿势，不可迁就而强扭枪身。需要修正方向时，可左右移动身体或两肘；需要修正高低时，可前后移动整个身体或两肘里合、外张，也可适当调整依托物。

3.击发

用右手食指第一节均匀正直的向后扣压扳机（食指内侧与枪应有不大的空隙），余指力量不变。当瞄准线接近瞄准点时，开始预压扳机，并减缓呼吸。当瞄准线指向瞄准点时，应停止呼吸，继续增加对扳机的压力，直至击发。击发瞬间应保持正确一致的瞄准，若瞄准线偏离瞄准点或不能继续停止呼吸时，应既不增加也不放松对扳机的压力，待修正或换气后，再继续扣压扳机。

二、冲锋枪射击动作

（一）验枪

口令：验枪；验枪完毕。

动作要领：听到“验枪”口令后，以右脚掌为轴，身体半面向右转，左脚顺势向前迈出一步（两脚约与肩同宽）；同时右手握上护木，将枪向前送出（背带从肩上脱下）；左手接握下护木，左大臂紧

靠左肋，枪托贴于右胯，准星约与肩同高，打开保险，卸下弹匣，使弹匣口向后交给左手握于护木右侧，右手移握机柄。

当指挥员检查时，拉枪机向后，验过后，自行送回枪机，装上弹匣，扣扳机，关保险，移握枪颈。

听到“验枪完毕”口令后，左手反握上护木，将枪倒置于胸前，右手挑起背带，身体半面向左转，在右脚靠拢左脚的同时，两手协力将枪送上右肩，恢复肩枪姿势。

(二)卧、跪、立姿装退子弹及定复表尺

1. 卧姿装退子弹及定复表尺

口令：“卧姿——装子弹”，“退子弹——起立”。

动作要领：听到“卧姿——装子弹”的口令后，右手移握上护木，使枪口向前(背带从肩上脱下)，左脚向右脚尖前迈出一大步(也可右脚顺右脚尖方向迈出一大步)，左手在左(右)脚尖前支地，顺势卧倒，以身体左侧、左肘支持全身；右手将枪向目标方向送出，左手接握下护木，枪面稍向左，枪托着地；右手打开枪刺，卸下空弹匣(弹匣口朝后)交给左手握于护木右侧(见图 3-24)，解开弹袋扣，换上实弹匣，将空弹匣装入弹袋内并扣好，打开保险，拉枪机送子弹上膛，关上保险；右手定表尺，用拇指和食指捏压游标卡笋，移动游标，使游标前切面对正所需要的表尺分划；然后，右手移握握把，全身伏地，两脚分开约与肩同宽，身体右侧与枪略成一线，目视前方，准备射击。



图 3-24 卧姿装子弹

听到“退子弹——起立”口令后，稍向左侧身，右手卸下弹匣交

给左手，打开保险，拇指慢拉枪机向后，余指接住从膛内退出的子弹（见图 3-25），送回枪机，将子弹压入弹匣内，解开弹袋扣，换上空弹匣，把实弹匣装入弹袋并扣好，扣扳机，关保险，复表尺，折回枪刺，移握上护木，将枪收回；同时左小臂向里合，屈左腿于右腿下；以左手和两脚撑起身体，右脚向前一大步，左脚再向前一大步，左手反握上护木，将枪倒置于胸前；右手挑起背带，在右脚靠拢左脚的同时，两手协力将枪送上右肩，恢复肩枪姿势。

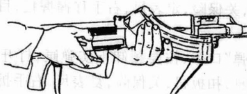


图 3-25　接住退出的子弹

2. 跪姿装退子弹及定复表尺

口令：跪姿——装子弹；退子弹——起立。

动作要领：听到“跪姿——装子弹”口令后，右手移握上护木，使枪口向前（背带从肩上脱下）；左脚向右脚前方迈出一步，右手将枪向目标方向送出，左手接握下护木，同时右膝向右跪下，臀部坐在右脚跟上，左小腿略垂直，两腿约成 90°角，左小臂放在左大腿上，枪面稍向左，准星约与肩同高。然后，按要领打开枪刺，换上实弹匣，打开保险，送子弹上膛，关保险，定表尺，右手移握握把，目视前方，准备射击。

听到“退子弹——起立”口令后，按要领卸下实弹匣，打开保险，退出膛内子弹，换上空弹匣，扣扳机，关保险，复表尺，右手折回枪刺；然后起立，左脚尖向外打开，左手反握上护木，将枪倒置于胸前，右手挑起背带，在右脚靠拢左脚的同时，两手协力将枪送上右肩，恢复肩枪姿势。

3.立姿装退子弹及定复表尺

口令:立姿——装子弹;退子弹。

动作要领:听到"立姿——装子弹"口令后,右手移握上护木,使枪口向前(背带从肩上脱下),以右脚掌为轴,身体大半面向右转,左脚顺势向前迈出一步(两脚与肩同宽,成外八字),右手将枪向目标方向送出;左手接握下护木,左大臂紧靠左肋,枪托贴于胯骨,准星约与肩同高;然后,按要领打开枪刺,换上实弹匣,打开保险,送子弹上膛,关保险,定表尺,右手移握握把,目视前方,准备射击。

听到"退子弹"口令,按要领卸下实弹匣,打开保险,退出膛内子弹,换上空弹匣,扣扳机,关保险,复表尺,右手折回枪刺;左手反握上护木,将枪倒置于胸前,身体半面向左转,右手挑起背带,在右脚靠拢左脚的同时,两手协力将枪送上右肩,恢复肩枪姿势。

4.向弹匣内装子弹

左手握弹匣,使弹匣口朝上,挂耳向左前;右手将子弹放于弹匣口(弹底向前),两手协力将子弹压入弹匣内。

(三)卧姿有依托据枪、瞄准、击发

冲锋枪对依托物的利用与半自动步枪基本相同。

1.据枪

将枪下护木放在依托物上,身体右侧与枪身略成一线。右手虎口向前紧握握把,食指第一节靠在扳机上,右肘尽量里合着地前撑;左手握弹匣(也可握下护木),左肘着地外撑,两肘保持稳固,胸部挺起,身体稍向前跟(右肘不离地),上体自然下塌,两手用力保持不变,使枪托确实抵于肩窝;头稍前倾,自然贴腮(见图3-26)。

2.瞄准

首先使瞄准线自然指向目标,瞄准要领同半自动步枪;若未能指向目标,必须调整姿势,不可迁就而强扭枪身。需要修正高低或方向时,可前后移动整个身体或两肘里合、外张(连发射击时,右肘



图 3-26 卧姿有依托据枪

不宜外张),也可适当调整依托物。

3.击发

击发要领同半自动步枪。操纵点射时,应稳扣快松,扣到底松开为2～3发。在扣扳机的过程中,应始终保持姿势稳固,操枪力量不变,以提高连发射击命中精度。

三、据枪、瞄准、击发常犯的毛病及纠正方法

(一)抵肩位置不正确

射击时,射手若不能正确地抵肩,会使射弹产生偏差。在通常情况下,抵肩过低易打低,抵肩过高易打高。纠正时,射手要反复体会正确的抵肩位置,并通过他人摸、推的方法检查抵肩位置是否正确。

(二)两手用力不当

射击时,射手为了命中目标,往往以强力控制枪的晃动,造成肌肉紧张,用力方向不正,姿势不稳,使枪产生角度摆动,增大射弹散布。纠正时,应强调据枪时正直和向后适当用力,使用力方向和后坐方向一致。连发射击时,应保持姿势稳固,操枪力量不变。练习时,可据枪后由协助者向后推枪、拉枪机或射手两手向后引枪等方法,检查用力方向是否正确,发生偏差,及时纠正。自动武器射击应特别注意防止右手上抬、下压或向后引枪等毛病。

(三)击发时机掌握不好

无依托射击时,有的射手常为捕捉瞄准点,造成勉强击发或猛扣扳机。纠正时,应指出瞄准线的指向在瞄准点附近轻微晃动是

正常现象，当瞄准线在瞄准点附近轻微晃动时，应达到适时击发。

（四）停止呼吸过早

射击时，停止呼吸过早易造成憋气，使肌肉颤动，据枪不稳或猛扣扳机。纠正时，应使射手反复体会在瞄准线指向瞄准点或在瞄准点附近轻微晃动时，自然停止呼吸的要领。在剧烈运动后，无法按正常情况停止呼吸时，应进行深呼吸后再停止呼吸。

（五）耸肩、眨眼和猛扣扳机

射击时，由于射手过多的考虑枪响时机、点射弹数、射击成绩等原因，造成心情紧张，产生耸肩、眨眼和猛扣扳机等错误动作，影响射弹命中。纠正时，应强调按要领操作，把主要精力、视力集中在准星与缺口的正确关系上，达到自然击发。

（六）枪面倾斜

瞄准时，如枪面偏左（右），射角减小，枪身轴线指向瞄准点左（右）边，射击时，弹着偏左（右）下。纠正时，强调射手据枪应保持枪面平正。

第四讲 对固定目标射击的组织及实施

一、半自动步枪、冲锋枪第一练习实弹射击条件和成绩评定

表 3-5 半自动步枪、冲锋枪实弹射击条件和成绩评定

名 称	第 一 练 习	
枪 种	半自动步枪	冲锋枪
使用弹数	5 发	10 发（不超过 5 次点射）
目 的	锻炼射手对不动目标准确射击的技能	
目 标	胸环靶	

续表

名　称	第　一　练　习
距　离	100 米
姿　势	卧姿有依托
成绩评定	优等:命中 45 环以上 良好:命中 40 环以上 及格:命中 30 环以上
实施方法	1.表尺、瞄准点自选。自下达装子弹的口令起,10 分钟内射击完毕。 2.每发射一次后报靶,并指示弹着点。

二、实弹射击的实施

(一)实弹射击前的准备工作

1.组织矫正、检查和擦拭武器。

2. 准备武器、弹药及射击场有关器材。

3.组织勤务,设置实弹射击场地。

4.派出警戒人员,严密搜索靶区,排除险情。

5.规定各种信(记)号,测试通信器材。

6.培养示靶手。

7.进行射击编组。

(二)实弹射击的实施程序

射击场指挥员组织射击场各类人员就位,令信号员发出准备射击的信号。示靶长指挥示靶壕全体人员进入示靶壕隐蔽,并出示红旗或发出可以射击的信号。指挥员接到或看到信(记)号后,指挥射手进入到出发地线,令发弹员按规定弹数发弹。射手将子弹压入弹夹,装入弹袋并扣好。指挥员下达对正自己靶位,向射击

地线前进的信号或口令,射手迅速走到自己的靶位,并按指挥员的信号或口令做好射击准备。指挥员按规定适时发出射击的信号或口令,射手即行射击。射击完毕后,指挥员统一组织射手原地验枪,发出报靶的信号。

准备射击的人员由射击场指挥员指定负责人在射击预习场组织预习。

射击完毕的人员在指定位置座谈体会,擦拭武器或预习和复习。

射击全部结束后,由射击场指挥员组织讲评,宣布实弹射击成绩。

(三)实弹射击的报靶方法

每发射一发或一次点射,报靶一次,在示靶壕内用报靶杆报命中环数并指示弹着点。每组射击结束后,示靶手要负责检靶、报总环数和补靶。

(四)实弹射击的有关规定

1.各种武器第一次实弹射击,可在良好天候下实施,以后各练习的实弹射击,通常不受天候条件的限制。

2.实弹射击时,必须使用手中武器,如因武器机件损坏,又无法校正而不能使用手中武器时,必须经团一级领导批准。

3.组织战斗射击时,指挥员不得以任何方式给射手指示目标。射手要着战斗装具,射手射击位置应进行伪装。隐显目标一经命中,应立即隐蔽不再显示。

4.凡是有时间限制的练习,规定时间一到,指挥员应立即下达停止射击的口令或信号。射手如再行射击,成绩为不及格。凡是规定有点射次数的射击,每出现一次单发,算一次点射,超过一次点射,降低成绩一等。

5.射击中发生故障,如属射手操作原因,排除后继续射击;如属武器、弹药或靶子等原因,扣除排除故障的时间,补发弹药后继

续射击;如条件不允许,也可重新射击。

6.射击打错靶,算脱靶。被打错者,如当时能判明打错的弹着,即扣除;如当时不能判明打错的弹着,应扣除超过发射弹数的弹着;如系环靶,扣除环数最少的弹着。

7.对环靶射击时,命中环线算内环,跳弹命中靶子不算成绩。

8.不及格者,可补打一次,算个人成绩,不算单位成绩。

(五)射击完毕后的善后工作

1.组织验枪,收缴剩余子弹。

2.检查武器、器材有无损坏、丢失。

3.清理现场,整理器材,清点弹药。

三、射击场工作人员职责和安全措施

(一)射击场各类人员的职责

射击场应有射击场指挥员、地段指挥员和警戒、信号(观察)、示靶、发弹、记录、修械、医务等人员。各类人员的职责如下:

1.射击场指挥员

射击场指挥员负责设置场地,派遣勤务和警戒人员,组织指挥射击,监督全体人员遵守射击场的各项规定和安全措施(组织验枪),处理有关问题,维护射击场的纪律和安全。

2.地段指挥员

地段指挥员在射击场指挥员的领导下,负责本地段的射击指挥,监督射手遵守射击的各项规定和安全规则,组织验枪,收缴剩余的子弹。

3.警戒人员

警戒人员在警戒组组长的领导下,负责全场警戒任务,严禁任何人员和牲畜进入警戒区。发现险情,应立即发出信号或用规定方法向射击场指挥员报告。

4.信号(观察)员

信号(观察)员根据射击场指挥员的指示发出各种信号,负责警戒区内的观察,发现险情,立即报告。

5.示靶员

示靶员在示靶长的领导下,负责设靶、示靶和报靶;射击结束后,清理现场和整理器材。

6.发弹员

发弹员根据射击场指挥员的指示发给射手规定的子弹,收回剩余子弹;射击终止后,负责收缴弹壳。

7.记录员

记录员负责记录射手的成绩和统计单位的成绩。

(二)射击场的安全措施

1.实弹射击前,必须派出警戒员,仔细搜索靶场警戒区,设置警戒旗。必要时,应预先将射击开始和结束时间、危险区域及射击场有关信号通知当地有关单位。

2.射击前后必须验枪。无论枪内有无子弹,射手都不得将枪口对人。严禁将实弹和教练弹混在一起。没有指挥员的口令或信号,不准装填子弹和射击。禁止将已装实弹的武器留在任何地方或交给任何人。报靶时严禁在射击地线摆弄武器或向靶区瞄准。

3.射击前,应向全体人员明确规定各种信(记)号,如开始射击、报靶、险情和射击终止信(记)号等。

4.射击场应标示出发地线和射击地线,无关人员不得超过出发地线。

5.射击场指挥员发出准备射击和开始射击的信号后,示靶人员应迅速隐蔽,未经射击场指挥员许可,示靶人员不得从示靶壕外出。示靶壕未出示红旗或发出可以射击的信号,射击场指挥员不得指挥射手装弹或射击。

6.示靶壕内若发生特殊情况或需要立即停止射击时,应出示白旗或用规定的信号向指挥员报告。指挥员或射手看到白旗或听

到停止射击的信号、口令时，应立即停止射击，关上保险。如射手发现险情，也应立即停止射击，关上保险，向指挥员报告。

7.实弹射击时，射向不得超出安全境界，对空中目标射击时，应严格规定射击方向。

8.夜间射击时，严禁点火或发出光亮，信号员未接到指挥员的指示不得随意发出信号，射手未接到信号，不得装子弹或射击，射击场内严禁喧哗。

四、靶场设置

1.射击场必须有可靠的靶挡，能确保安全的示靶壕和隐蔽部，示靶壕的深度一般为180～200厘米，并应注意避开高压线。

2.射击靶位间隔不应小于4米。靶位多时，应区分靶区和编排靶号，并以小旗或用号牌进行标示。出发地线和射击地线也应用同样的方法进行标示，以区分射击地段和射击位置。

3.在靶场的两侧和靶挡顶部，出发地线的两翼通向靶区的道路口，以红旗或灯光标示警戒区。

4.射击场应设置指挥所、弹药所、救护所、记录台、擦枪口，并架设通信器材。

5.基本射击场，仰俯角不超过15°，射向不超过靶场两翼（见图3-27）。

【思考题】

1.56式半自动步枪、冲锋枪各有哪些性能？

2.56式半自动步枪、冲锋枪各有哪十大部机件？

3.分解、结合的目的和要求是什么？

4.爱护武器的要求是什么？

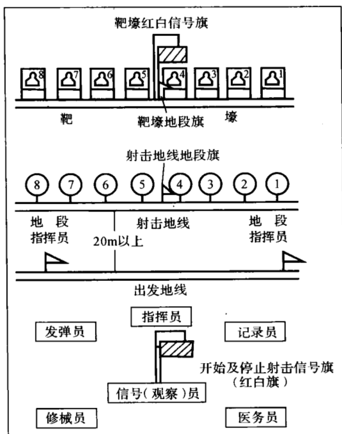


图 3-27 基本射击场设置要图

5. 简述发射过程中后坐的形成原因。

6. 如何正确选择表尺分划和瞄准点？

7. 对横和风如何进行修正？

8. 瞄准击发的要领和要求是什么？

第四编

投　　弹

第一讲　手榴弹常识

一、战斗性能

手榴弹构造简单，使用方便，是近战歼敌的有力武器。特别是在居民地和壕内战斗，更能发挥其作用。手榴弹投在水、雪、泥中也能爆炸。我军目前使用的手榴弹主要是六七式木柄手榴弹，全重0.56～0.63公斤，从拉火到爆炸的时间为3～3.7秒，爆炸后产生重量1克以上的杀伤破片约70片，平均密集杀伤半径约7米以上。另外，我军还有六七式加重木柄手榴弹、防一1式手榴弹。

二、构造

木柄手榴弹由弹体、木柄和发火装置三部分组成(见图4-1)。

弹体：内装梯恩梯炸药。爆炸后以破片杀伤敌人。

木柄：用以连接弹体、容纳发火装置和便于投掷。木柄上有弹盖和防潮纸。

发火装置：由拉火环、拉火绳、火帽、拉火簧、导火索、雷管等组成。用以发火、延期和引爆炸药。

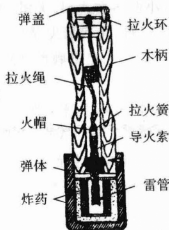


图 4-1 木柄手榴弹剖视图

三、使用和爆炸经过

投弹手投掷手榴弹时，拧开弹盖，戳破防潮纸，把拉火环套在小指上，将弹投出。此时，拉火簧与火帽摩擦而发火，点燃导火索，起爆雷管，雷管起爆炸药，使弹体炸开。

四、保管和防险

爱护保管好武器、弹药是每个军人的职责，是一项经常性的战备措施，也是预防事故的有效方法。为此，必须做到：

1.手榴弹应存放在通风干燥处，防止受潮。严禁火烤、暴晒和碰撞，更不允许将手榴弹作钉锤使用。

2.严禁分解实弹，平时不准拧开弹盖，如弹盖松动，应及时拧紧。要经常进行检查，发现弹体生锈，及时擦拭。如严重生锈或发现弹体和木柄结合不紧时，应停止使用并请示处理。

3.讲课和研究构造时，只准使用模型、练习弹或图片示范讲解，严禁使用实弹。

第二讲 投弹动作

一、立姿投弹

立姿投弹是战斗中常用的一种姿势。投掷时，要按照引弹、蹬地、送胯、转体、挥臂和扣腕等动作，协调一致地猛力将弹投出。

(一)徒手原地投弹(见图 4-2)



图 4-2 立姿徒手原地投弹动作

口令：准备手榴弹；投(跪、卧姿通用)。

动作要领：听到“准备手榴弹”的口令后，右手取弹，两手协同拧开弹盖，将拉火环套在右手小指上，右手握弹。握弹时，通常以四指握住木柄，小指弯曲在木柄末端，拇指与食指相接或拇指压食指。握好弹后，将弹举在右肩前，弹体与肩同高，两眼注视前方成准备姿势。

听到“投”的口令后，右脚后退一大步，右手将弹由前下经体侧引向后方，弹体比右肩稍低，右臂自然伸直。上体左侧对正投掷方向，左小臂自然微屈在腹前，左腿伸直，右腿弯曲，上体侧后仰，体重大部分落在右脚，两眼目视前方。完成引弹动作后，右脚迅速向后用力蹬地，伸直右腿，同时向前送胯。在送胯过程中，胸部转向

投掷方向，此时要挺胸、抬头，以大臂带动小臂，右肘在肩后往上翻（肘高于肩），用最大的力量快速挥臂，挥臂过肩时，左脚迅速用力蹬地，同时收腹猛扣手腕，将弹投出。

（二）徒手行进间投弹

徒手行进间投弹，主要是利用行进时身体向前的冲力增大投掷距离。通常采用三步交叉法。即：左脚向前开始引弹至上体右前下侧；右脚向前，继续引弹至上体右后；左脚再向前触地的同时完成引弹动作，然后按原地投弹要领将弹投出（见图 4-3）。

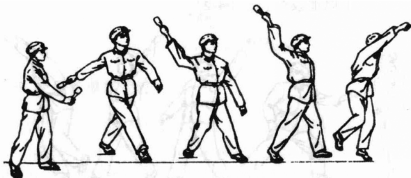


图 4-3　徒手行进间投弹动作

（三）持枪投弹

持枪原地立姿投弹的要领与徒手原地投弹的要领基本相同，只是增加了持枪动作。第一种持枪方法：右手将枪交给左手，右手取出手榴弹，两手协同拧开弹盖，将拉火环套在右手小指上。引弹时，左手随身体右转将枪上提，斜于腹前。挥臂时，将枪转向左侧，枪刺向左前，以防右手下落时触及枪刺。第二种持枪方法：左手从枪的左侧穿入枪背带内，虎口向前，握住准星座后部或上护木，右手取出手榴弹，两手协同拧开弹盖，将拉火环套在右手小指上。引弹时，枪随身体转至腹前。投掷时，将枪稍下压，转向左侧，枪刺向左前，以防右手下落时触及枪刺。

二、跪、卧姿投弹

(一)跪姿投弹

跪姿投弹(见图4-4),通常跪右膝,右手握弹尽量后引,上体侧后仰,左腿稍前伸,利用右脚的蹬力和转体、挥臂的力量,将弹投出。投弹瞬间,左腿迅速收回支撑身体,右膝可稍离开地面。持枪时,将枪放在身体右侧地上,投弹后,迅速取枪。

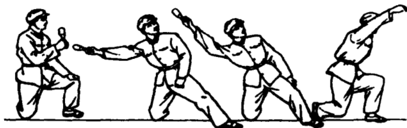


图4-4 跪姿投弹动作

(二)卧姿投弹(见图4-5)

准备好手榴弹手,左小臂向里合,左腿屈于右腿下,左手将上体迅速撑起,跪左膝,上体侧后仰。同时,右手由体侧向后引弹,借右脚蹬力和上体前扑的力量,猛力挥臂,将弹投出。弹出手后,迅速卧倒,目视前方。持枪时,将枪放在身体右侧地上,投弹后,迅速取枪。

三、投弹中易犯的毛病及纠正方法

1.撇弹,主要是挥臂时肘部没有往上翻,小臂没有从肩上方向前运动。纠正时,应反复练习挺胸,肘部往上翻,并使弹从肩上方向前运动的动作。

2.弹道过高或过低,主要是握弹松紧和弹出手的时机不适当。纠正时,注意握弹力量要合适,不要握得过紧或过松;投掷时,弹出手的角度要适当。

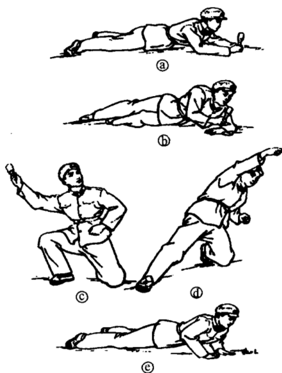


图 4-5 卧姿投弹动作

3.弹出手时,身体跟不上去,主要是向前送胯时,右腿没有挺直;弹出手时,左腿弯曲,收腹过早。纠正时注意:向前上送胯时,右腿要挺直,弹出手瞬间左腿不要弯曲,身体不要向后蹲。练习时,可两人一组,练习者在前,成引弹姿势,配合者在后,用右手和练习者右手相扣,左手(拇指向下)推练习者肩部,当完成蹬地、送胯、挺胸、翻肘动作后,右手即松开,左手迅速推肩,此时练习者用力向前挥臂。

【思考题】

1.保管手榴弹应注意哪些事项?

2.简述投弹的动作要领。

第五编

战术基础

所谓战术是指指导战斗的方法。战术基础则是战斗方法的基础或起点。

第一讲　基础动作

一、卧倒、起立

(一)卧倒

口令:卧倒。

要领:左脚向右脚尖前迈出一大步,左腿弯曲,上体前倾,两眼注视前方,左手顺左脚方向伸出,掌心向下,手指稍向右,以左膝、左手、左肘着地,迅速卧倒,左小臂横贴于地面上,右手腕压在左手腕上;两手握拢,手心向下,两腿伸直,两脚分开与肩同宽,脚尖向外。卧倒时,也可右脚向前一大步,左手撑地迅速卧倒。

携枪(筒)卧倒时,右手提枪(筒)并握背带,其余要领同徒手;卧倒后,右手将枪(筒)轻贴身体右侧,枪(筒)面向右(班用轻机枪向左),枪管放在左小臂上。

(二)起立

口令:起立。

要领：转身向右，两眼注视前方，左腿自然微弯，左小臂稍向里合，以左手、左膝、左肘的支撑力将身体支起，同时右脚向前迈出一大步，左脚再迈出一步，右脚靠拢左脚，成立正姿势。

携枪（筒）时，在转身向右的同时，右手提枪（筒）并握背带，然后按徒手要领起立，成持枪或肩枪（筒）立正姿势。

二、直身、屈身前进

（一）直身前进

直身前进是在距敌较远，地形隐蔽，敌观察、射击不到时采用的运动姿势。

口令：向××——直身前进——。

要领：听到口令后，目视前方，右手持枪（筒），大步或快步前进。

（二）屈身前进

屈身前进是在遮蔽物略低于人体时采用。

口令：向××——屈身前进——。

要领：目视前方，右手持枪（筒），上体前倾，头部不要高出遮蔽物，两腿弯曲（屈身程度视遮蔽物高低而定），大步或快步前进。

三、跃进、滚进

（一）跃进

跃进是在敌火下迅速通过开阔地时采用的运动方法，跃进时要做到跃起快，前进快，卧倒快。跃进前，应先观察前方地形，选择好前进路线和暂停位置，而后，迅速突然地前进。

口令：向××——跃进——。

要领：如卧姿跃起时，可先向左（右）移（滚）动，以迷惑敌人，冲锋枪手应迅速收枪，同时屈左腿于右腿下，右手提枪，以左手、左膝、左脚的支撑力将身体支起，同时出右脚前进。机枪、火箭筒手

跃起时，应以双手和左脚迅速撑起身体，右脚向前一步，同时右手握护木（握把）迅速前进。前进时，右手持枪，枪面向前倾斜约 45°（火箭筒手右手提筒或右手握握把。用右臂夹住筒身，左手扶握筒口处，防止火箭弹滑出；火箭筒副射手背背具或右肩挎一侧的背具带，并将背具夹于右肋），目视前方，屈身快跑。火箭筒、机枪副射手通常在射手左后侧 3～5 米处，与射手同时前进。跃进距离和速度应根据敌火力和地形而定，敌火力越猛烈，地形越开阔，跃进距离应越短，速度应越快。每次跃进的距离通常为 15～30 米。当进到暂停位置或遭敌猛烈射击时，应迅速隐蔽或卧倒，并准备射击。

机枪手、火箭筒手需要架枪（筒）卧倒时，左手打开脚架，将枪（筒）对向目标，架在地上，两手在枪（筒）身左侧撑地，两脚同时后伸迅速卧倒。卧倒后，如无射击任务，则不据枪（筒），做好继续前进的准备。

（二）滚进

滚进是在卧姿时，为避开敌人视察、射击而左右移动或通过棱线时采用。

口令：滚进——。

要领：将枪关上保险，左手握枪表尺上方，右手握枪颈附近或两手握上护木，枪面向右，顺置于胸、腹前抱紧，两臂尽量向里合，两脚腕交叉或者紧紧并拢，全身用力向移动方向滚进。运动中，也可在卧倒同时向移动方向滚进。其要领：左（右）脚向前一大步，左手在左（右）脚前着地，身体尽量下塌，右手将枪挽于小臂内，枪面向右，身体向右（左）侧，在右（左）肩、臂着地同时，向右（左）滚进。滚进时，右（左）腿伸直，左（右）腿微屈，滚进距离长时可两腿夹紧。

四、匍匐前进

匍匐前进是在通过敌机枪、自动枪火力封锁较短地段或利用较低的遮蔽物前进时采用的。根据遮蔽物高低分为低姿匍匐、高

姿匍匐、侧身匍匐和高姿侧身匍匐四种。

(一)低姿匍匐

低姿匍匐在遮蔽物高约40厘米时采用。

口令:向××——低姿匍匐前进——。

要领:腹部贴于地面,屈回右腿,伸出左手,用右脚内侧的蹬力和左手的扒力使身体前移,在移动的同时,屈回左腿,伸出右手,用左脚内侧的蹬力和右手的扒力使身体继续前移,依次交替前进。携冲锋枪时,右手掌心向上,枪面向右,虎口卡住机柄,并握住背带,枪身紧靠右臂内侧,也可右手虎口向上,握枪的上背带环处,食指卡住枪管,将枪置于右小臂上;携班用轻机枪时,通过右手握握把推枪前进,也可由正、副射手协同推、拉枪前进;携火箭筒时,右手握握把或脚架顶端,将筒置于右小臂上,火箭筒副射手可采取背、推、拉背具的方法前进。

(二)高姿匍匐

高姿匍匐在遮蔽物高约60厘米时采用。

口令:向××——高姿匍匐前进——。

要领:用两小臂和两膝支撑身体前进。携枪(筒)方法同低姿匍匐,有时可将枪托(筒尾)向右,两手托握枪(筒)。火箭筒射手可背背具或以两小臂托筒具的方法前进。

(三)侧身匍匐

侧身匍匐在遮蔽物高约60厘米时采用。

口令:向××——侧身匍匐前进——。

要领:身体左侧及左小臂着地,左大臂向前倾斜支撑上体,左腿弯曲,右腿收回,右脚靠近臀部着地,右手握枪(筒),用左臂的支撑力和右脚跟的蹬力使身体前移,火箭筒副射手可将背具夹于右肋或右手拉背具前进。

(四)高姿侧身匍匐

高姿侧身匍匐通常在遮蔽物高80～100厘米时采用。

口令：向××——高姿侧身匍匐前进——。

要领：左手和右小腿外侧着地，右手提枪（筒），以左手的支撑力和右脚掌的蹬力使身体前移。

五、对一般地形地物的利用

利用地形地物的目的在于隐蔽身体，发扬火力；只有充分地发扬火力，消灭敌人，才能有效地保存自己。因此，在利用地形地物时，应首先着眼于发扬火力。

（一）什么是地形地物

地形，是地貌和地物的总称。地貌是指地面高低起伏的状态，如山地、平原、凹地等。地物是指地面上的固定物体，如居民地、道路、土堆、江河、树木、电线杆、桥梁、房屋等。

（二）利用地形地物的要求

士兵在利用地形地物时，应根据不同情况灵活利用和善于改造，做到：便于观察、射击和隐蔽身体；便于接近与离开；便于防敌地面和空中火力杀伤；不妨碍班（组）长的指挥、邻兵的动作和火器射击；不要几个人拥挤在一起，以免增大伤亡；尽量避开独立、明显的物体和难以通行的地段。火箭筒手利用地形地物射击时，应有良好的射界，在火筒弹飞行的路线上不得有障碍物；筒后 30 米内，不能有人，以免伤害自己。

利用地形地物时，应根据遮蔽物的高低、大小、距敌远近、是否被敌发现及敌火力威胁程度等情况，采取适当的姿势。做到：迅速隐蔽地接近，由下而上地占领，周密细致地观察，不失时机地出枪（筒）。对不便于射击的位置应加以改造，在一地不要停留过久，视情况灵活地变换位置。

（三）利用地形地物的方法

堤坎、田埂：横向的利用背敌斜面或残缺部位，火箭筒（机枪）手通常将脚架支在背敌斜面上，筒距地面不得小于 20 厘米；纵向

的通常利用弯曲部或顶端一侧,依其高度取适当姿势。堤坎高于人体时,应挖踏脚孔或阶梯。如利用堤坎对空射击时,通常利用其顶部,并根据其高度取不同姿势。

土(弹)坑、沟渠:通常利用其前沿,纵向沟渠利用弯曲部,根据敌情、坑的大小、深度,以跳、滚、匍匐等方法进入,并取适当姿势。对空射击时,以坑沿作依托或背靠坑壁进行射击。火箭筒手应利用坑的右前沿作依托,以防射击时喷火自伤。

土堆(坟包):通常利用独立土堆(坟包)的右侧,如视界、射界受限制或右侧有敌火力威胁时,也可利用其左侧或顶端。双土堆(坟包)利用其鞍部,对空射击时,通常利用其后侧或顶端。

第二讲 步 哨

步哨,通常是由1~2人担任的直接警戒。1人称单哨,2人称复哨,复哨应指定1人为哨长。在坦克威胁较大方向上的步哨,也可由3人担任。

一、派遣与任务

步哨通常由宿营、警戒或防御分队派出。派出距离,应根据敌情、地形、任务而定,一般为200~400米,夜间在100米以内。其任务是:及时发现敌人,防止敌侦察人员的渗透活动。步哨执勤时,必须提高警惕,坚守岗位,注意隐蔽,严密观察,发现敌情立即报告。

二、哨位的选择

步哨的位置,通常由派出的指挥员或班长指定。应选择在敌人可能接近的地形和道路附近,且便于观察、射击、联络,并能隐蔽

进出，避开声音嘈杂和独立明显物体的地点。夜间选择的位置要低下，便于透空观察、潜听。由昼间转入夜间警戒时，根据情况可变换哨位。

三、执勤准备

（一）出发前的准备

步哨受领任务后，应整理服装、装具、检查和准备武器弹药、器材；对反光、易响的物品采取有效措施进行控制；对夜间使用的信号灯、手电筒、绳索、观察红外线望远镜等器材，进行严密伪装；穿好伪装衣或披好伪装网。准备好后，向派出的指挥员或班长报告。

（二）进入哨位

步哨通常在班长的带领下，根据敌情、地形，采取不同的运动姿势和方法，迅速隐蔽地进入哨位。接近哨位时，应仔细观察哨位及其周围的情况，确无可疑征候，再进入哨位。

（三）进入哨位后的动作

1.熟记任务。进入哨位后应熟记班长规定的执勤任务。其中包括：

(1)步哨的位置。

(2)敌人的位置及可能出现的方向。

(3)友邻哨位及其联络的方法；我侦察人员往返的路线，通过我哨位的时间及与其联络的方法。

(4)观察地境和补加观察地境；特别注意警戒的方向和地点；对出入警戒线人员、车辆的处置方法；发现敌人时的行动；换班时间；返回路线。

(5)班(排)哨的位置和通过的道路。

(6)口令、信(记)号的规定，报告情况的方法。

步哨在班长规定任务后，应复诵，如有疑问，提请班长答复。

2.构筑哨位。构筑哨位时，应尽量利用地形地物加以改造。

如无隐蔽的地形地物可利用或敌情顾虑较大时，应先挖卧姿掩体，视情况再逐步加深成跪、立姿掩体，并进行严密伪装。作业中，应不间断观察。

四、遂行任务的方法

(一)观察要领

观察时，首先对观察地境、补加观察地境进行全面观察，然后将观察地境区分为若干地段，再由右至左，由左至右，由近至远，由远至近地反复观察。应熟记观察地境内地形地物的形状、位置、特征和各种声光，以便及时发现情况。对村庄路口、林缘、隘路口、桥梁、渡口等复杂地物，特别是敌人可能出现、潜伏的地方，应严密观察。夜间应观察、潜听相结合。

(二)遵守事项

1.提高警惕，严密监视，坚守岗位，不打瞌睡，武器弹药不离身。

2.不吸烟，不高声说话，注意隐蔽。

3.保持与上级的联络。

4.对来自敌方的可疑人员，问口令不答或令其停止而不听者，可鸣枪警告。

(三)情况处置

对去往敌方人员、车辆的处置：人员、车辆出警戒线时，如无上级允许，一律禁止通行；如是我方侦察员，应问清其返回时间、路线和联络的信(记)号，并告知已发现的有关情况。

对来自敌方人员、车辆的处置：发现来自敌方的，应做好战斗准备，并报告上级。待其进到适当距离，令其停止，问其口令，进行盘查，确是我方人员即可放行；如果是敌方联络、投降或可疑人员，应令其背向我方，放下武器，举起双手，禁止其互相交谈和走动，注意其前方有否敌人，然后进行搜查，并报请上级处置。如问其口令

不答或令其停止不听者，可鸣枪警告。如其逃跑，应以火力消灭之。发现来自敌方的车辆应立即报告，待其进到适当距离，令其停止，人员下车，进行检查。如是篷车，要仔细检查车内情况。对可疑车辆，立即扣留并报请上级处置。

发现单个或小群敌人时，应一面监视，一面报告上级，并做好战斗准备。如是单个敌人接近，应设法将其捕捉或击毙。如是小群敌人，可待其靠近，以突然猛烈火力消灭之。

遭敌袭击时，应立即鸣枪报告，并以火力消灭敌人。接到撤回命令时，即按预定路线迅速撤回。

发现敌人单个装甲目标时，应立即报告上级，监视其行动，做好战斗准备。如装甲目标向我接近时，应根据命令或视情况将其摧毁。

敌机侦察时，应迅速遮盖反光器材，注意隐蔽，继续执行任务。发现敌伞降或机降征候应立即报告上级，并加强观察，做好战斗准备。

当上级查哨时，由哨长向上级汇报情况，其他哨兵继续执行任务。

五、换班

步哨换班由班长掌握，通常两小时换一次。在酷暑、严寒和不良天候条件下，可适当缩短时间。

(一)交班

交班时，由哨长将观察地境和补加观察地境，特别注意警戒的方向和地段，我侦察人员返回的时间、路线与其联络的信(记)号、口令，发现情况的报告方法，以及在执勤中发现的情况，交代给接班的步哨。交班中，不能中断观察，不要暴露位置。如发生情况，应立即停止交班，由交班的步哨处置后再行交班。

(二)撤回

交班后,应清点武器弹药、器材,整理着装装具,按上级指定的路线,秘密迅速撤回。撤回后,向上级报告执勤情况。

【思考题】

1. 掌握卧倒、起立的动作要领。

2. 步哨的任务是什么?担任步哨应遵守哪些事项?

第六编

体育训练

第一讲　体育训练基本知识

一、体育训练的意义和作用

体育是以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化教育的组成部分，在军事上是军事训练的重要方面。

体育的产生和发展，是随着人类社会历史发展而逐步形成的。生产劳动是体育产生的主要源泉，军事活动是体育产生和发展的重要源泉。体育与军事从产生的时候起，就存在着难以分割的联系，并且受到军事训练发展的直接影响。一些项目既是体育的手段，又是军事实用技能。在古代，我国的甲士训练、欧洲的骑士训练都把体育训练与军事技能训练融为一体。在现代，各国军队都非常重视体育训练，把它作为提高军队战斗力的有效手段，列为军队训练内容之一。这反映了军队训练的一种规律性，对此我们必须有充分的认识。

我军自建军以来，十分重视体育训练。早在红军时期，部队已

广泛进行足球、篮球、武术、跑步、跳高、木马、越障碍等体育活动。抗日战争和解放战争时期，各部队都普遍利用练兵和休整开展篮球、游泳、投弹、越障碍等各种体育活动。建国以后，体育训练被纳入我军训练大纲，编写了《体育教范》，列入正式训练科目，为增强官兵体质，培养勇敢坚韧精神，提高部队战斗力，为社会主义祖国现代化建设，为我军革命化、现代化、正规化建设起到了积极的作用。

（一）体育训练能增强体质，提高军人在现代战争条件下的适应能力

我军是执行政治任务的武装集团，担负着保卫祖国的神圣职责。在战争中，决定胜利的重要因素在于武器的精良和士兵的顽强战斗力。士兵顽强的战斗力在很大程度上是靠强健的体质为基础的。在现代化战争的条件下，不管武器多么先进，最后解决战斗，实行军事占领的还是人。因此，人的因素是决定战争胜负的重要因素，而在人的因素中，坚强的体质又是部队战斗力的重要因素和物质基础。

体质包括体格、体能和适应能力几个方面。

体格是指人体的形态结构，主要包括生长发育水平、体型以及身体姿态。体能是指有机体在肌肉活动中所表现出来的能力，主要包括身体基本活动能力（走、跑、跳、投、攀、爬等）和身体素质（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等）。适应能力是指人体在适应外界环境中所表现出来的机能能力，它包括对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力。

体格强壮，体形健美，姿态端正，固然是对一个合格军人的要求，而良好的身体素质和基本活动能力以及适应能力，更是军人在现代战争中必不可少的条件。诸军兵种合同训练，协同作战，对军人体质的要求是多方面的、综合性的。体育训练中的田径、体操、通过障碍、擒拿格斗、武装泅渡、爬山越野以及特项体操，都能培养

现代战争要求军人必备的各种身体素质、基本活动能力和适应能力。

(二)体育训练能直接为提高军事技术、战斗训练水平服务

良好的军事技术和战斗水平,必须建立在强健的体力基础之上。体育训练是技术、战术训练的基础,在未来战争中,由于武器现代化程度提高,引起作战区域向更大的纵深发展,甚至出现诸军兵种"空地一体"的作战样式。因此,军事技术、战术逐渐向大纵深、高强度的整体化训练发展,这对军人的体质提出了更高的要求。军人必须具备良好的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等全面身体素质,才能完成技术、战术训练的任务。

体育训练与提高军事技术还有着不可分割的有机联系,许多体育训练项目本身就是一种军事技术,直接体现为提高军事技术服务。400 米障碍和 500 米障碍,就是一种模拟作战防御地域情景克服障碍的军事技术训练,不论是障碍场的纵深还是在障碍物的设置,都是为训练实战所需要的军事实用技术。格斗训练就更是直接为培养军人掌握与敌搏斗的本领,培养敢于接敌,不怕牺牲的军事心理训练手段。在部队大力开展体育训练,使每个军人具有强壮的体魄,熟练掌握军事技能,并能运用机动灵活的战术,这样我们就能为争取战争的胜利打下良好的基础。

(三)体育训练有利于培养良好的思想战斗作风和意志品质

体育训练的艰苦性,需要有决心、有毅力、不怕苦、不怕累,长期坚持,才能见效。这有助于培养军人勇敢顽强、吃苦耐劳、坚持不懈、克服困难的思想作风。体育活动具有双边性,构成了个人与个人,个人与集体,以及集体与集体之间的行为关系,有助于培养团结友爱和集体主义、爱国主义精神。体育运动的对抗性和竞争性,有助于培养军人机智灵活、沉着果断、英勇善战、勇往直前、谦虚谨慎、遵守纪律等优良品质。

(四)体育活动能够活跃部队文化生活,是精神文明建设的重

要方面

在新的历史条件下,我军干部战士的文化水平普遍提高,对部队的文化生活提出了更新更高的要求。广大官兵在紧张的教育训练之余,需要有轻松愉快、高尚文明的精神生活。而体育活动是善度余暇的一种积极手段,它以其丰富多彩的内容、生动活泼的形式和独具一格的活动性特点,吸引着广大指战员,成为部队文化生活中不可或缺的组成部分。

体育训练具有强烈的教育性,以及丰富多彩的趣味性和情感性。通过开展体育活动,有意识地把精神文明教育寓于乐趣之中,在体育活动中贯穿讲礼貌、讲团结、讲卫生、讲友爱、守纪律等文明品德教育,培养完美的军人个性和丰富精神世界,可收到潜移默化的效应,加强了精神文明教育的情趣和可接受性。

二、体育训练的基本原则和常用的方法

(一)体育训练的基本原则

体育训练的基本原则是军人体育训练过程中必须遵循的基本要求和指导准则。它反映了体育训练过程的客观规律,是我军长期体育训练实践经验的总结和概括。

体育训练中应遵循的基本原则有:自觉积极性原则、直观性原则、从实际出发原则、身体全面发展原则、循序渐进原则、坚持经常性原则。

1.自觉积极性原则

自觉积极性原则是指在体育训练中,要使受训者深刻认识参加训练的目的意义,积极思维,自觉刻苦地学习和掌握体育知识、技术和技能,并在实践中加以运用,把完成体育训练任务变为自觉行动。

参加训练的人员对体育训练的目的意义和完成任务,能正确地认识并能自觉积极地付诸实际行动,这在很大的程度上能影响

训练的效果。但是,参加体育训练的正确态度和自觉积极性,并不是一开始就具有的,必须把正确认识体育训练的目的意义,端正参加体育训练态度的教育工作摆在重要位置,通过启发教育和采取各种有效措施,不断地提高自觉积极性。这是体育训练必须遵循的一个原则。

2.直观性原则

直观性原则是指在体育训练中,运用各种手段,通过各种感觉器官和已有的经验建立动作的表象,获得感性认识,从而掌握所学的体育知识、技术和技能。掌握体育知识、技术和技能,一般是从感性认识开始,到形成抽象的思维过程。先观察动作的具体形象,通过观察进行具体思维,再逐步过渡到抽象思维,并穿插进行实际练习,建立起动作表象,进而了解动作的要点和内在联系,形成正确的动作概念,再经过反复的练习,直至掌握动作。因此,在体育训练中,运用直观性手段,就显得十分重要。

在体育训练中,可供利用的直观手段很多,常用的有:动作示范、教具和模型的演示、电影和录像、助力与阻力、定向、领先、发出"紧急信息"以及生动形象的语言等。应根据具体条件和可能,采用多种直观手段。

3.从实际出发原则

从实际出发原则是指训练的任务、内容、要求、组织实施和运动负荷的安排,都要符合士兵的年龄、性别、体育基础和身体发展水平,以及场地器材和地区季节气候,各军兵种专业特点等实际情况。

从实际出发,按实际情况办事,是做好一切工作的根本前提。这一原则既是自身发展的客观规律所要求,也是组织实际训练工作所必需的。只有从实际出发,训练的组织才能落到实处,才能使训练取得良好效果。

4．身体全面发展原则

身体全面发展原则是指在体育训练中，选择全面多样的训练内容，恰当地运用各种训练方法，使身体各个部位，各器官系统的机能，各种身体素质和基本活动能力都得到全面的发展。

人体是一个有机整体，各器官系统之间在结构和机能上是互相联系、互相制约的。某一局部的活动离不开整体，整体的机能状态又在局部得到反映。各种身体素质和基本活动能力之间也存在这样一种互相影响、互相制约和互相促进的关系。若处理调节得当，就能使身体匀称发达，体态健美，各器官系统机能活动协调。反之，则会造成身体畸形发展，影响身体的健康成长。

在体育训练中，就某一体育手段或教材、训练方法来说，它具有主要发展身体的某一部位，或优先发展某一素质、某一基本活动能力的特点。如引体向上，主要发展上肢；跳跃练习，主要发展下肢；短跑练习，主要发展速度；举重练习，主要发展力量等。因此，在训练中，应选择多种多样的项目和内容，恰当运用各种手段和方法，以保证身体得到全面锻炼，使身体各部位、各器官系统、各种身体素质和基本活动能力得到全面发展。这是增强体质的要求，也是提高动作技术和掌握军事技能的要求。

5．循序渐进原则

循序渐进原则是指训练的内容、方法和运动负荷的安排顺序，都要由易到难、由简到繁、由已知到未知、由小到大逐步深化，不断提高。

体育运动有特定的顺序和规律。这些规律是认识规律、动作技能形成规律、人体机能活动能力变化规律和人体机能适应性规律等。体育训练必须循序渐进，不能急于求成。违背这一原则，就会给训练造成困难，影响训练质量，甚至会损害身体健康。

6．坚持经常性原则

坚持经常性原则是指参加体育训练必须经常，持之以恒，使所

学习的体育知识、技术和技能不断地得到巩固和提高，达到锻炼身体，增强体质的目的。

学习任何一个技术动作，都要经过多次的练习才能初步掌握，反复练习，才能逐步熟练和完善。如果间隔较长一段时间再练，便会感到生疏，也难以巩固和提高。在体育训练中，人体结构和机能的改善，身体素质水平的提高等，都是通过身体练习进行反复多次的强化来实现的。因此，人体在体育训练的作用下发生的各种适应性变化，只靠一两次训练是不可能实现的。如果断断续续地训练，前一次的作用痕迹已经消失，后一次训练的累积性影响就小了，也就不可能取得训练的效果。只有坚持经常训练，人体的结构和机能，身体素质和动作技能才能日趋完善，基本活动能力和动作技术水平才能不断提高。

上述各项体育训练基本原则是互相联系，互相制约，辩证统一的。只有全面贯彻各项原则，才能获得良好的训练效果。

（二）体育训练常用的方法

提高训练质量，贵在得法。体育训练方法是指在体育训练过程中，完成体育训练任务所采取的途径、手段和方式。训练方法的选择与运用是否正确，直接影响训练效果。

体育训练中常用的方法有以下几种：讲解法、示范法、完整法与分解法、练习法、游戏法与比赛法、预防与纠正错误法等。

1.讲解法

讲解法是指在训练中，用简洁精练的语言讲解训练任务、动作名称、作用、要领、做法和要求等，从而指导掌握动作技术、技能，组织训练和进行思想教育的方法。

2.示范法

示范法是指以具体动作直接进行示范的方法。在体育训练中运用示范法，主要目的是建立动作技术的视觉形象，进而建立动作的正确概念，掌握动作。在纠正错误动作时也经常运用正、误对比

示范的方法，使练习者认识错误所在，改正错误。正确地运用示范法，还可以提高训练的兴趣，激发学习愿望。

3.完整法与分解法

完整法是指从动作开始到结束，不分部分和段落，完整地进行训练的方法。它的优点是便于掌握完整的动作和结构。完整法多用于学习和掌握简单的动作技术，或不能分解练习的较复杂的动作。

分解法是把整个动作合理地分成几部分，按部分依次进行训练的方法。它能简化训练过程，减少初学动作的困难，从而提高训练的效果和质量。

4.练习法

练习法大致可分为：重复练习法、变换练习法、综合练习法、循环练习法等。

(1)重复练习法

重复练习法是指在相对固定的条件下，按照动作的基本要求，进行反复练习的方法。

这种方法主要用以发展身体素质，掌握和巩固动作技术、技能。

(2)变换练习法

变换练习法是指在变换的条件下反复进行练习的方法。一般有变换练习方法；变换练习速度和环境；改变器械的高度、重量；变换动作的某些技术特征(速度、幅度等)、形式；变换动作的组合等。

这种方法可以调节训练的难度，激发学习兴趣，有利于发展身体和掌握技术。

(3)综合练习法

综合练习法是指把重复练习法和变换练习法结合起来运用的方法。

这种方法能保证练习有较大的运动负荷。

(4)循环练习法

循环练习法是指按一定的顺序,在若干个作业点上,循环往复地完成规定的内容和指标的练习法。它既是一种训练方法,又是一种训练组织形式。

这种方法主要用以发展身体的机能能力,它能有效地增大练习密度,对巩固、提高动作技术技能也有良好效果。

5.游戏法与比赛法

游戏法是指运用游戏的形式进行训练的方法。它的特点具有一定的竞赛因素和情节,可以充分发挥人的主动性和创造性,在轻松愉快的游戏中,实现训练的目标。

比赛法是指在比赛的条件下进行练习的方法。通常采用的有游戏比赛、训练比赛、测验比赛、模拟比赛等。

6.预防与纠正错误法

预防与纠正错误法是指针对训练中产生错误的原因,采用有较措施防止和纠正错误动作的方法。造成错误动作的原因是多方面的,一般是由思想、身体素质、技术基础、心理状态等主观因素,和训练方法、训练环境、场地器材等客观因素造成的。纠正错误动作时,首先应发现并分析产生错误动作的原因,然后采取针对性的措施加以纠正。

纠正技术动作的错误,一般采取正误对比法、诱导法、限制法、矫枉过正法等。

体育训练的原则和方法,是指导部队进行体育训练的基础理论知识。全体指战员都应努力掌握,把我军的体育训练水平提高到新的高度。

第二讲 短跑、越野跑、爬山

一、短距离跑

50米跑、100米跑是发展速度素质的田径短跑项目。它要求人体在最短时间内,以最快的速度跑完全程。

经常练习短跑,能够有效地发展士兵快速奔跑的能力,增强士兵的体质,培养士兵坚毅顽强和勇往直前的战斗精神。

短跑动作要领如下:

50米跑、100米跑的全程技术,可分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点撞线四个部分。

1.起跑

起跑包括起跑前的准备姿势和起动动作。它的任务是使身体迅速摆脱静止状态,获得向前的冲力,为起跑后的加速跑创造有利条件。

(1)安装起跑器或挖起跑穴的方法

起跑通常采用蹲踞式,起跑前应安装好起跑器或挖好起跑穴。装、挖的方法(见图6-1、6-2)。起跑也可采用半蹲踞式和站立式。

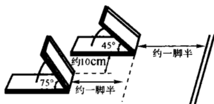


图6-1

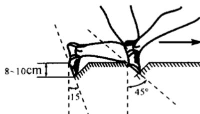


图6-2

(2)起跑动作

起跑动作分为“各就位”、“预备”、“鸣枪”(跑)三个过程(以蹲踞式起跑为例)。

①“各就位”:听到“各就位”口令后,做几次深呼吸,走到起跑器(起跑穴)前屈体,两手撑地,两脚前掌依次踏紧在前、后起跑器(起跑穴)的斜面上,后膝跪地,两手收回四指并拢(或稍分开)与拇指成“人”字形支撑于起跑线后沿处,两臂伸直与肩同宽,肩与起跑线约垂直。颈部放松,头自然下垂,目视起跑线前约40~50厘米处,躯干保持自然姿势。注意听“预备”口令(见图6-3ⓐ)。

②“预备”:听到“预备”口令后,平稳地抬起臀部(高度与肩同宽或稍高于肩),身体适当前移,两脚贴紧起跑器(起跑穴),体重落在前腿和两手的支点上。前后小腿约平行,构成较好的用力姿势,集中注意力听枪声或跑的口令(见图6-3ⓑ)。

③起动:听到枪声或跑的口令,两手迅速离开地面,两臂积极有力地前后摆动,两腿快速用力蹬起跑器(起跑穴)。同时,后腿的膝部领先迅速向前上方摆出,前腿充分蹬直,上体保持较大的前倾姿势,躯干与地面约成50°(见图6-3ⓒ)。



图6-3

2.起跑后的加速跑

起跑后的加速跑是从后腿蹬离起跑器起开始,到发挥最快速度之间的一段跑程,约20~30米。其任务是充分利用向前的冲

力,在较短的时间内尽快获得高速度。

起跑后,后腿前摆并积极下压着地,脚着地后,迅速转入后蹬。前腿在蹬离起跑器(起跑穴)后,也积极屈膝向前摆动。两臂配合两腿做快速有力的前后摆动。起跑后的第一步一般距前起跑器为三脚半至四脚长;第二步距第一步约四脚半长,在不降低频率的情况下,逐渐增大各步长度,两脚着地点逐渐接近于一条直线上(见图 6-4)。身体随着步长和跑速的增大,逐渐抬起转入途中跑(见图 6-5)。

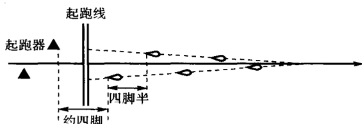


图 6-4



图 6-5

3. 途中跑

途中跑是短跑中距离长、速度快的一段跑程。其任务是继续发挥加速跑时所获得的速度,并保持最大速度跑完全程。

途中跑的速度,取决于两腿蹬、摆的效果,及上体姿势和两臂动作的正确配合。

(1)腿部动作

①后蹬动作:在两腿交替跑进中,当身体重心移过支撑点后,支撑腿就开始后蹬。后蹬首先从伸展髋关节开始,再迅速伸展膝

关节和蹬直踝关节，最后由脚趾蹬离地面。后蹬结束瞬间，髋、膝、踝关节充分蹬直，与躯干几乎成一条直线。两腿蹬地力量越大，蹬直速度越快，蹬地角度越适宜(约 55°)，后蹬的效果越好。

②前摆动作：蹬的前摆动作是从后蹬腿蹬离地面时开始的。后蹬腿蹬离地面，身体即进入腾空。此时小腿随意蹬地后的惯性和大腿的前摆，向大腿靠拢，形成大小腿边折叠边前摆动作。大腿摆过垂直部位后，继续积极主动地以膝领先向前摆，并把同侧髋关节一起带出，膝关节和小腿则处于放松状态。

③着地动作：当摆动腿向前上摆到最大限度后，大腿积极下压，膝关节放松，小腿顺惯性前摆，用前脚掌完成向后下方的"趴地"动作，着地点应在膝关节的垂直下方。脚着地后顺势屈膝，使踝关节缓冲，并使身体重心迅速前移。

途中跑的过程中，两腿的蹬摆动作要协调配合，互为条件，互相促进(见图 6-6)。



图 6-6

(2)摆臂动作

正确的摆臂动作，有助于维持身体平衡，加快两腿的频率和步长。两臂摆动时，两手半握拳，肘关节自然弯曲约成 90°，以肩为轴前后摆动。前摆时，手高不超过下颌；后摆时，肘关节稍向外。

(3)上体姿势

途中跑时，头部应正对前方，目视跑进方向，颈部放松，躯干保持正直稍前倾(5°～10°)。

在途中跑全过程中，要求动作轻松有力，协调自然，幅度大，频

率快，重心平稳，两脚沿直线跑(见图 6-6)。

4．终点撞线

指全程跑的最后一段距离。动作与途中跑基本相同，但要加强两腿蹬地力量和两臂的摆动，并适当地加大身体的前倾，当离终点最后一步时，上体迅速前倾，用胸或肩撞线。跑过终点后，逐渐降低跑速(见图 6-7)。

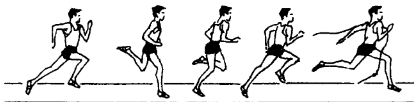


图 6-7

二、越野跑

越野跑是一项利用野外各种复杂地形，进行耐力训练的项目。部队应开展 5 公里越野跑和 5 公里武装越野跑的训练。通过长距离越野跑的训练，能够提高士兵的长途奔袭能力，增强士兵体质，锻炼意志，培养勇敢、顽强、吃苦耐劳的战斗作风。

越野跑动作要领如下：

1．一般的长距离跑基本动作

长距离跑的动作结构与短跑途中跑动作基本相同。由于长距离跑的运动时间长，运动强度相对较小，体力消耗较大。所以，动作协调省力是前提。

(1)腿部动作

跑进时后蹬的角度比短跑大(约 60°)，步长和后蹬用力比短跑小。前摆腿上抬的高度稍比短跑低。在平地或一般小路跑进时用全脚掌着地，着地后迅速过渡到前脚掌蹬地；跑公路时，可用脚掌外侧或脚跟先着地并迅速过渡到前脚掌蹬地。

(2)上体姿势和摆臂动作

跑进中,上体应保持正直或稍向前(约5°),胸微向前挺,腹部微收,头颈部自然放松,两眼平视前方。两臂动作与短跑基本相同,而摆动的幅度略小,做到“前不露肘,后不露手”。

(3)呼吸方法

为了供给人体较多的氧气,必须有一定的呼吸频率和深度,只有充分地呼出二氧化碳,才能大量地呼进氧气。呼吸时,一般都用口和鼻同时呼吸(嘴半张开)。呼吸节奏应当和跑的节奏相配合,一种是三步一呼,三步一吸;另一种是二步一呼,二步一吸。随着疲劳的出现,呼吸的频率也应有所加快,达到一步一呼,一步一吸。

(4)体力分配

长距离跑的体力分配应根据自己的能力和全程中各路段地形的易难情况,划分好全程的时间和各段距离的时间比例,合理地分配跑速。一般情况下,应当用较均匀的速度跑完全程。

2.出发与终点冲刺跑

(1)站立式起跑:出发一般用站立式起跑,两脚前后开立,有力脚在前,当听到枪声(或跑的口令)后,两脚用力蹬地,后腿迅速前摆,前腿蹬直,两臂配合两腿动作快而有力地前后摆动,使身体迅速向前跑进。

(2)终点冲刺:终点冲刺是指临近终点时,最后一段距离的冲刺跑。这时身体比较疲劳,应以顽强的意志全力以赴,加快摆臂和加强后蹬向终点冲刺。冲刺跑的距离要根据个人的训练水平和在全程跑中保持的体力情况而定。

3.武装越野跑

武装越野跑是指携带个人的武器和装具(不带背包)进行的越野跑。由于身体负荷量的增加,所以在跑进时,要加强后蹬力,步幅稍小,频率稍快,重心适当降低,身体平稳前移,两臂摆动幅度适当减少,也可一手扶装具,另一手摆动。呼吸深度相对减少,呼吸

频率稍加快。

跑前要检查武器、装具的背带是否牢固，防止跑时丢失武器、装具。携带武器、装具松紧要适体，装束过于松散，在跑进中出现上下、左右晃动会增大阻力，从而影响跑速；过于绷紧又造成身体不适，使动作紧张，体力消耗大，容易疲劳，以至于影响跑的速度。

4. 越野跑途中各种地形的跑进方法

(1)在草地上跑时，用全脚掌着地，眼睛看前下方，以免两脚陷入坑洼内或碰、绊石块和小物体。

(2)在松软土壤、沙地上跑时，用全脚掌着地，落地时要轻，蹬地时腿不要完全伸直，步子要小，频率要快。

(3)上坡时，上体向前倾，大腿高抬，用前脚掌着地，步子稍小。遇到较陡的斜坡时，可采用步行或“之”字形跑。下坡时，上体稍后仰，以全脚掌或脚跟着地，在坡的末端可快速跑到平地。下陡坡时，可采用“之”字形跑或步行。

(4)通过田埂时，用全脚掌着地(脚掌稍外张呈外八字形)，步子稍小，重心稍降低，两臂张开保持身体平衡，跑进或步行通过。

(5)通过平滑的地面时，身体重心要低，脚不要高抬，步幅稍小，以轻快的步伐通过。

(6)通过树林时，可一手拨挡树枝，一手护脸部，防止树枝擦破、戳伤头和眼睛，并注意防止被地上裸露的树根和枯枝绊倒。

三、爬山

爬山训练能够发展士兵快速爬山越岭的能力，对作战、训练中攻占山头，夺取制高点和提高耐力、腿力、协调性等有着直接作用。同时，可以培养勇敢顽强、不怕艰难险阻、吃苦耐劳，团结协作的战斗作风。

(一)动作要领

1. 一般山地的爬山动作

(1)上山:上体放松并前倾,两膝自然弯曲,两腿要加强后蹬力,用全脚掌或脚掌外侧着地,也可用前脚掌着地,步幅略小,步频稍快。两臂配合两腿动作协调而有力地摆动。

(2)下山:上体正直或稍后仰,两膝微屈,用脚跟先着地,两臂摆动幅度略小,身体重心平稳下移。

(3)横过或沿"之"字形路线爬进:身体向山面倾斜,用靠山面的一脚掌外侧着地,另一脚则用脚掌内侧着地。

2.复杂山地的爬山动作

(1)通过坡度较陡的山地:上爬,可用手协助或沿"之"字形路线爬进。下山,可沿"之"字形路线行走。必要时,也可用半蹲、侧身或手扶地下爬。

(2)通过滑苔较多的山或冰雪山坡:除了用上述方法外,也可用锹、镐等工具,挖掘坑、坎行进,或用手脚抠、蹬,三点支撑,一点移动,攀援爬行。

(3)通过丛林、灌木山坡或乱石山地:遇到丛林、灌木山地时,可用手拨挡树枝,防止钩、戳身体,可用手攀拉树木,协助爬进;遇到乱石、浮石地时,脚应着在石缝隙地间,必要时,要试探踩踏石头,以防石块松动摔倒。

(二)训练要求

1.爬山训练要遵循循序渐进的训练原则,在掌握各种基本动作的基础上,逐渐增加爬山的难度和距离。

2.训练前要检查服装、装具绑扎是否牢固,防止损坏、丢失。

3.训练前要选择有利的爬山路线,并熟悉地形、路线、方向。训练实施中组织要严密,做到有联络、互助和救护。

4.训练爬进中,不要随便拨、翻松土、乱石、枯木等易滚动物体,防止意外事故发生。

5.爬山训练可开展班、排之间的竞赛活动,以提高练兵热情,培养团结互助、集体主义精神。

第三讲　通过障碍

障碍训练是军事技能和战斗素质基础训练的组成部分，对培养作战和训练中所需的各种基本技能和速度、耐力、协调性、灵敏性等身体素质有着直接的作用。同时可以锻炼身体，增强体质，培养勇敢顽强、坚忍不拔、不怕牺牲、勇往直前的革命精神。

一、通过100米障碍

通过100米障碍要依次通过壕沟、矮墙、跳台、独木桥、高墙，共5个障碍物。

(一)跨越壕沟

跑至壕沟前缘约30厘米处，一脚蹬地起跳，身体向前跃起，另一脚向前上摆出并跨越濠沟着地。起跨时，身体稍前倾，两臂自然前后摆动(见图6-8)。



图 6-8



图 6-9

(二)跳越矮墙

1.一手一脚支撑跳越矮墙

跑至矮墙前约1米处，左脚积极蹬地起跳，身体向前上方跃

起，左手前伸支撑于矮墙上缘（手指向前），右脚摆向右侧墙上，用脚掌内侧撑于墙上缘，身体向左侧倾斜，体重主要落在左臂上，左腿屈膝上提，收于右大腿下，并迅速越过矮墙着地。同时左手推墙，身体前倾，右腿抬腿前迈着地跑进（见图 6-9）。

2.踏蹬跳越矮墙

跑至矮墙前约 1.2 米处，一脚蹬地起跳，身体向前上方跃起，另一脚用前脚掌踏蹬矮墙上缘，上体前倾，身体重心稍降低，蹬地腿弯曲，并越过矮墙着地，向前迈步跑进（见图 6-10）。



图 6-10

3.一手支撑跳越矮墙

跑到矮墙前约 1.5 米处，左脚迅速用力蹬地起跳，身体向前上方跃起，右腿稍向右前方摆起，身体跃过矮墙时，略收腹含胸，左腿迅速提起，小腿向右收于右腿下，并越过矮墙着地。同时，左手推离矮墙，身体前倾，右腿前迈跑进（见图 6-11）。

（三）蹬越跳台

跑至高台前约 1 米处，右脚蹬地起跳，左脚屈膝上抬，用前脚掌向前下猛蹬高台中部，将身体向前上跃起，随即两手按撑高台上缘，右腿前屈踏于台面，身体前倾，左脚向前迈一步，右脚跨一步跳至低台，左腿跨一步着地缓冲，右腿前迈跑进（见图 6-12）。

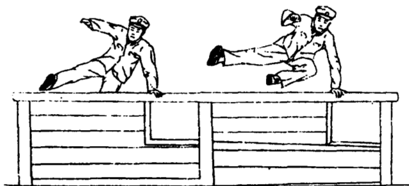


图 6-11

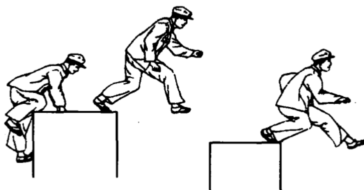


图 6-12

(四)通过独木桥

跑至引桥前约 30 厘米处,右脚蹬地,身体向前上跃起,左脚踏蹬引桥中上部,随之右腿跨上桥面,身体重心降低,上体前倾,目视前方,两腿微屈,两脚掌稍外张,两臂自然张开摆动,维持身体平衡,跑步或走步通过独木桥,跑或走到桥端时右腿蹬桥向前下摆,左脚蹬离桥面,右脚从桥端或桥右侧下桥着地跑进(见图 6-13)。

(五)攀越高墙

1. 挂钩式攀越

跑至高墙前约 1 米处,右脚蹬地起跳,身体向上跃起,左腿屈

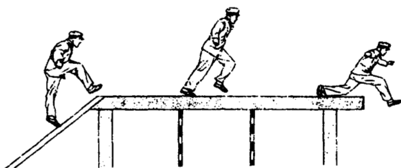


图 6-13

膝上抬，以前脚掌向前下蹬高墙中部。两手攀住高墙上缘向右转体，用左腋窝挂住高墙上缘，右腿向前上摆起，用小腿或脚跟钩住高墙上缘，以右腿和两臂之合力，使身体向上翻转，左手换握（手指向左侧），随着上体下潜，右手下移，推高墙使身体向右转，跳下高墙，继续跑进。

2. 臂撑式攀越

跑至高墙前约 1 米处，右脚用力蹬地起跳，左腿屈膝上抬，以前脚掌向前下猛蹬墙的中部，借身体向上的冲力两手攀住高墙上缘，使身体撑上高墙。右腿随着屈膝上抬，用膝或小腿内侧挂于高墙上缘，身体上翻，上体下潜，右臂下移，左手换握（手指向后），右手推墙，使身体转向跑进方向，右腿着地缓冲，左腿前迈跑进（见图 6-14）。

3. 俯卧式攀越

跑至高墙前约 1 米处，右脚用力蹬地起跳，左腿屈膝上抬并以前脚掌猛蹬高墙。借身体向上的冲力，左手掌紧贴高墙上部（手指向左下），右腿迅速跨越高墙，身体绕高墙上缘翻转，上体下潜，右臂下移，推离高墙。使身体转向跑进方向，右腿着地缓冲，左腿前迈跑进（见图 6-15）。

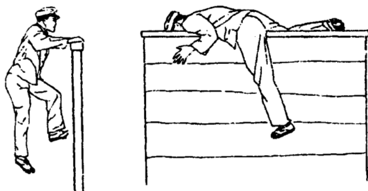


图 6-14

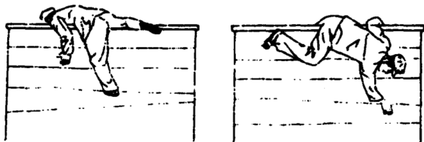


图 6-15

二、通过 400 米障碍

400 米障碍是在原 100 米障碍的基础上，将 5 个障碍物改建、增设为 7 组障碍、14 个障碍物，并在原 100 米障碍场的一侧，增设一条跑道，构成往返跑全长 400 米的障碍场，称为 400 米障碍。

（一）400 米障碍跑进路线与通过方法（见图 6-16）

（二）运动要领

通过 400 米障碍，由平地跑和通过障碍物两大部分组成。

1. 平地跑动作

平地跑动作可分为出发跑、转弯跑和终点跑等。

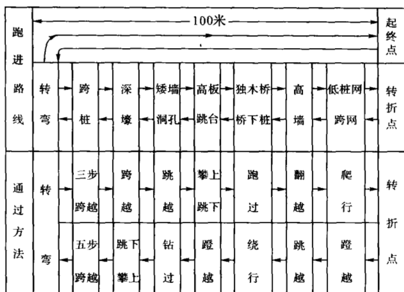


图 6-16

(1)出发跑:是指从起点出发到第一个障碍物前的 100 米跑。出发时的起跑,可采用站立式起跑或半蹲踞式起跑。起跑后跑的动作结构与短跑途中跑动作基本相同。因全程距离较长,所以,跑时后蹬的角度略大于短跑(55°～60°),前摆腿摆动的幅度稍小,两臂摆动的力量和幅度略小于短跑的摆臂。动作应放松,步幅开阔,节奏明显(见图 6-17)。



图 6-17

(2)转弯跑:400 米障碍全程要经过三次转弯跑。在进入转弯

跑时,身体应有意识地向内倾斜,加大外侧腿的后蹬力量和摆动幅度,并用脚掌内侧着地,外侧臂相应地加大摆动的力量和幅度。内侧腿用脚掌外侧着地,并向内侧旋转,内侧臂摆动略小于外侧臂。转弯后身体逐渐恢复成直线跑(见图 6-18)。



图 6-18

(3)终点跑:终点跑是指从最后一个障碍物到终点的 100 米冲刺跑。跑的动作结构与短跑的途中跑和终点撞线的动作基本相同。跑时要竭尽全力,冲刺过终点。

2.跨越三步桩

跑到起跨线前缘,右脚蹬地起跨,左腿向前跨出一大步,用脚掌前部踏在第一根圆桩面上。同时,右脚蹬离地面后迅速向前跨出一大步,用脚掌向前部踏在第二根圆桩面上。左脚再跨踏在第三根圆桩面上,随着右脚迅速蹬离桩面向前迈出一步着地(着点应在端线前),左脚蹬离桩面迅速前摆迈步跑进。跨桩时两臂稍外张,配合两腿动作前后有力地摆动。上体稍前倾,身体重心平稳前移(见图 6-19)。

3.跨越壕沟

跑至壕沟前缘约 30 厘米处,右脚蹬地起跳,身体向前跃起,左腿向前上摆出并跨越壕沟着地。起跨时,身体稍前倾,两臂自然前后摆动(见图 6-20)。



图 6-19



图 6-20

4.跳越矮墙

(1)一手一脚支撑跳越矮墙

跑至矮墙前约 1 米处,左脚积极蹬地起跳,身体向前上方跃起,左手前伸支撑于矮墙上缘(手指向前),右脚摆向右侧墙上,用脚掌内侧撑于墙上缘,身体向左侧倾斜,体重主要落在左臂上,左腿屈膝上提,收于右大腿下,并迅速越过矮墙着地,同时左手推墙,身体前倾,右腿抬腿前迈着地跑进(见图 6-21)。



图 6-21

(2)踏蹬跳越矮墙

跑至矮墙前约 1.2 米处,左脚蹬地起跳,身体向前上方跃起,右脚掌踏矮墙上缘,上体前倾,身体重心稍降低,左脚迅速上提,并越过矮墙着地,右脚蹬离矮墙上缘,向前迈步跑进(见图 6-22)。



图 6-22

(3)一手支撑跳越矮墙

跑至矮墙前约 1.5 米处,左脚迅速用力蹬地起跳,身体向前上方跃起,右腿向右前方摆起,身体跃过矮墙时,略收腹含胸左腿迅速提起,小腿向右(脚掌靠右)收于右腿下,并越

过矮墙着地。同时,左手推离矮墙,身体前倾,右腿前迈跑进(见图6-23)。

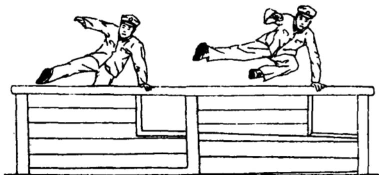


图 6-23

5.通过高板跳台

高板跳台由攀上高板和跳下高低跳台两部分组成。

(1)攀上高板

①挂臂式攀上高板:跑至高板前约 50 厘米处,左脚蹬地起跳,使身体向上跃起,左手前伸,攀住高板上缘远端,右手撑于后上缘或小臂挂上高板,随着右腿屈膝上摆,用脚跟或小腿挂在高板上缘,身体借两臂和腿的合力,翻上高板面,随着左手和右腿撑起身体(见图 6-24)。

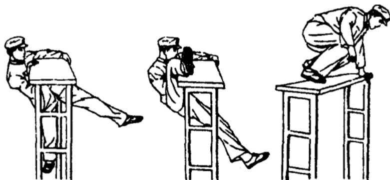


图 6-24

②立臂式撑上高板：跑至高板前约 30 厘米处，双脚用力蹬地起跳，使身体向上跃起。同时，双臂挂撑在高板板面上缘，用两臂撑力和身体上升的合力，将身体撑起在板面上，上体稍前移。随着右脚从右侧方提起踏上板面，左手和右脚撑起身体（见图 6-25）。

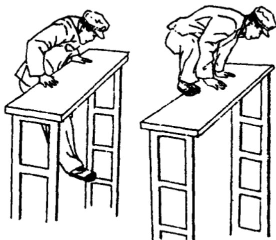


图 6-25

（2）跳下高台、低台

当左手和右脚撑起身体时，左脚迅速上提踏蹬在板面上，两手离板，身体前倾，右脚随着向前下迈步，用全脚掌踏在高台面中部，随之屈膝缓冲，身体重心迅速移过支撑腿，右脚蹬伸，左腿迅速向前下迈，用脚掌踏于低台面中部，随之屈膝缓冲，身体重心移过支撑点时，右脚蹬离高台积极前迈着地缓冲，上体前倾，左脚迅速蹬离台面向前迈步跑进（见图 6-26）。

6. 通过独木桥

跑至引桥前约 30 厘米处，右脚蹬地，身体向前上跃起，左脚踏蹬引桥中上部，随之右脚跨上桥面，身体重心降低，上体前倾，目视前方，两腿微屈，两脚掌稍外张，两臂自然张开摆动，维持身体平衡，跑步或走步通过独木桥。跑或走到桥端时右腿蹬桥向前下摆，

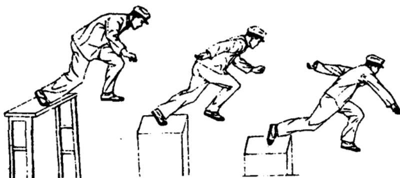


图 6-26

左脚蹬离桥面,右脚从桥端或桥右侧下桥着地跑进(见图 6-27)。



图 6-27

7.攀越高墙

(1)臂撑式攀越

跑至高墙前约 1 米处,右脚用力蹬地起跳,左腿屈膝上抬,以前脚掌向前下猛蹬墙的中部,借身体向上的冲力两手攀住高墙上缘,使身体撑上高墙;右腿随着屈膝上抬,用膝或小腿内侧挂于高墙上缘,身体上翻,上体下潜,右臂下移,左手换握(手指向后),右手推墙,使身体转向跑进方向,右腿着地缓冲,左腿前迈跑进(见图 6-28)。

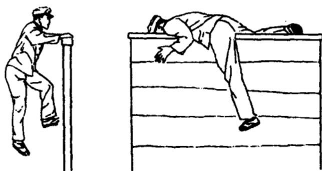


图 6-28

(2)俯卧式攀越

跑至高墙前约 1 米处，右脚用力蹬地起跳，左腿屈膝上抬并以前脚掌猛蹬高墙。借身体向上的冲力，左手掌紧贴高墙上部(手指向左下)，右腿迅速跨越高墙，身体绕高墙上缘翻转，上体下潜，右臂下移，推离高墙，使身体转向跑进方向，右腿着地缓冲，左腿前迈跑进(见图 6-29)。

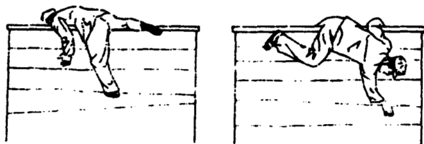


图 6-29

8.通过低桩网

跑至网前约 1.5 米处，屈膝弯腰左腿向前跨一大步，上体向前下俯冲，两臂前伸，手掌着地，借两脚蹬力钻入网内。匍匐前进时，两手两脚着地(脚掌略外张用前掌内侧蹬地)，以右手扒、左脚蹬(或左手扒、右脚蹬)的合力交替爬进。出网时，两臂撑起上体，迅

速向前抬腿，继续跑进（见图 6-30）。



图 6-30

9.通过跨网

跑至跨网前约 1 米处，左脚用力蹬地，右腿向前摆，跨越第一根横网并着地，身体稍前倾，加大摆臂幅度，左脚蹬离地面后小腿稍向上向外翻，并绕过第一根横网，同时迅速前摆，跨越第二根横网着地，两腿依次交替跨越第三、四、五、六根横网。当左腿跨越第六根横网着地后，右腿迅速向前迈步跑进（见图 6-31）。



图 6-31

10.绕行桥下柱

跑到第一柱和第二柱之间，屈膝弯腰，右脚向右前侧迈出一步，左手扶拉第二柱，身体内倾，左脚绕过第二柱后向第三柱左前方迈出一步。随着左手推柱，身体向第三柱内倾，右腿绕过第三柱后向右前迈出一步，身体随之穿出桥下，左腿向前迈步跑进（见图 6-32）。

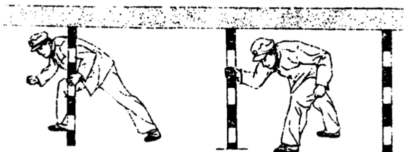


图 6-32

11. 蹬越跳台高板

跑至低台前约 1 米处，左脚蹬地起跳，使身体向前上跃起，右脚屈膝上抬踏在低台面中部。随着身体重心迅速移过支撑脚，右脚用力蹬台，上体前倾，左脚迅速屈膝向前上抬踏在高台面中部，当身体重心移过支撑腿时，左脚积极蹬台，右脚迅速蹬离低台向前上抬踏在高板面上，随着身体屈体前移，左脚迅速蹬离高台面，向前摆腿(或左手撑扶高板上缘左腿屈腿收于侧方)。当左腿摆过高板后，右脚蹬离高板面，身体重心下降，左脚着地，随之屈膝缓冲，右腿前迈跑进(见图 6-33)。

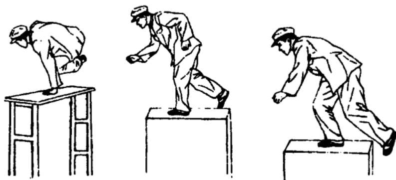


图 6-33

12.钻越洞孔

跑至洞孔前约60～80厘米处,左腿屈膝支撑,右腿上举前伸,身体向前弯腰探头,腹部靠拢右大腿,两臂前伸,使右脚、头部和两臂同时钻过洞孔。随之右脚着地支撑,上体向前上挺起,左腿向前提拉过洞孔向前跑进(见图6-34)。



图6-34

13.跳下攀上深壕

跑至深壕前缘约50厘米处,屈膝弯腰,身体重心下降,左手撑地,跳下深壕,着地后两腿屈膝缓冲,随即左腿向前迈出一小步,右腿积极靠拢左腿,两腿同时用力蹬地起跳,身体向上跃起,两手攀于深壕上缘,两臂借身体向上的惯性力,将身体撑上深壕。右腿屈膝上提,用脚踏或膝跪在地上,两臂和右腿将身体撑起,上体前移,左腿上提前抬踏蹬地面向前跑进(见图6-35)。

14.通过五步桩

跑至起跨线前缘,右脚蹬地,左脚向前跨出一步,脚掌前部踏在第一桩面上,并用力向侧后蹬桩面。同时,右脚向右前侧跨出一步,脚掌前部踏在第二桩面上,随之用力向侧后蹬桩面。两脚依次交替踏蹬第三、四、五桩。跨进时身体重心平稳前移,上体稍前倾,两臂外张配合两腿作有力的摆动。当右脚蹬离第四桩面后,向前跨步着地,左脚随着蹬离第五桩面向前迈步跑进(见图6-36)。

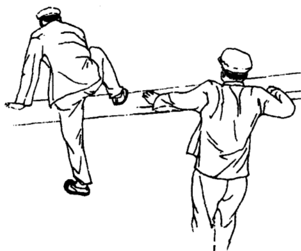


图 6-35



图 6-36

（三）400 米障碍全程跑技术要求

1.通过障碍物前后的跑进方法

通过垂直障碍物前，跑的动作要轻松、自然，身体重心平稳地前移，具有明显地加速节奏，使人体产生较大的向前速度，以增加起跳时的支撑反作用力和加快起跳动作的速率，从而加强蹬地起跳的效果。通过垂直障碍物后，人体落地时，冲击力较大，要注意

降低身体重心，屈膝缓冲，随之蹬地起动继续跑进。

通过水平障碍物（壕沟、低桩网、跨桩）前，要保持已获得的水平速度，加速节奏要明显。通过障碍后，要利用身体向前的冲力，保持向前速度继续跑进。

2.400米障碍跑的呼吸方法

平地跑刚开始时，自然地加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合。终点跑时呼吸的频率和深度有所增加。通过障碍时，可“闭气”用力。通过障碍物后，应及时调整呼吸，着重将气呼出，只有充分呼出二氧化碳，才能吸进大量氧气。应用鼻和半张开的嘴进行呼吸，呼吸方法与中长跑基本相同。

3.400米障碍跑的体力分配

400米障碍跑要求用合理的速度跑完全程。400米障碍要平地跑往返200米，通过14个障碍物。顺利快速地通过障碍物是完成全程跑的重要因素。因此，前100米平地跑要求快速，轻松、省力。在障碍物与障碍物之间的跑进中，要调整好步点，在通过下一个障碍物前，要稍微加快跑速，节奏明显，达到顺利快速地通过障碍物的目的。当所有障碍物通过后转入终点跑时，要求全力以赴，发扬顽强拼搏精神跑到终点。

三、通过500米障碍

通过500米障碍，是国际军事体育理事会竞赛项目之一。500米障碍全程要依次通过绳梯、高低横木、跨网、低桩网、徒涉场、高栏、平衡木、绳索高墙、高低平行杠、高板、洞孔高低杠、梯式杠、高墙壕沟、矮墙、壕沟、直梯、高墙、异向平衡木、回旋通道和连续三道矮墙，共20个障碍。

动作要领

（一）攀越绳梯

1.攀上跳下

跑至绳梯前约 80 厘米处，一脚蹬地起跳，身体向前上方跃起，另一腿前摆并迅速踏在下端第二或第三梯杠上，一手抓住胸前梯杠，另一手握住上节梯杠，然后用脚跨和手拉的力量依次向上攀登，目视上方。攀至顶端时，一手由下，另一手由上抱住顶端横杠向下拉，随即一腿屈膝向上抬跨过顶杠，推杠跳下。跳下时，双脚落地，上体前倾双手扶撑地面，借以缓冲，随之双脚用力蹬地迅速前进。

2. 攀上爬下

攀上动作同上，攀至顶横杠时，两手抱住横杠，一腿屈膝上抬，翻过横杠，上抬腿的同侧手移握倒数第一或第三梯杠上。接着翻杠脚踩在第二或第三梯杠上，另一脚越翻过顶横杠，踩在第三或第四梯杠上，随即手脚配合，依次下爬，下爬几节后或接近地面时，双手推绳梯，转身跳下，迅速前进。

(二)跨越高低横木

1. 脚背支撑跨越

跑至低横木前约 80 厘米处，一脚用力蹬地起跳，并迅速屈膝上摆越过低横木着地，同时两手扶住高横木，另一腿用脚背钩住低横木。随即手脚撑起身体，着地腿屈膝上向内收起，异侧手离杠后，同侧手推离横木，着地脚在前，钩杠脚在后，依次越过高横木。起跳脚先着地，继续前进。

2. 脚掌支撑跨越

跑至低横木前约 80 厘米处，一脚用力踏跳，身体向前上方跃起。另一腿屈膝上抬，用脚掌踏上低横木，上体前倾，两手迅速扶高横木，起跳腿越过低横木后触地，同时手脚用力撑起身体，着地脚在前，踏杠脚在后，随即蹬杠，前脚同侧臂推横木，起跳脚先着地，继续前进。

3. 一手一脚支撑跨越

跑至低横木前约 60 厘米处，一手扶低横木，同时异侧腿上摆

踩在低横木上，另一手扶住高横木，握在低杠上的手也换握高横木，另一腿上抬越过横木后着地。手脚同时用力撑起身体，着地腿向内收起在体前，后腿蹬横木，前腿和同侧臂推杠越过高横木着地前迈，继续前进。

(三)跨越跨网

1.垫步式通过

跑至跨网前约80厘米处，一脚起跳，另一脚向前跨过第一根铁丝网着地，后脚靠拢着地，后脚靠拢着地后并向前垫一小步起跳，摆动腿跨过第二根网着地，后腿再靠拢。依次连续通过第三、四、五根网线，跨过网线后，向前迈步跑进。

2.跑步式通过

跑至跨网前约1米处，上体前倾，加大摆臂幅度，后脚积极蹬地，另一脚跨越第一根铁丝网着地，后脚蹬地后小腿稍向上向外翻，并迅速前摆跨越过第二根铁丝网着地，两脚交替进行，连续跨越第三、四、五根铁丝网后继续前进。

(四)通过低桩网

跑至网前约2米处，屈膝弯伸，一脚向前跨一大步，上体前倒，两臂前伸，手掌着地，借两脚蹬力钻入网内。匍匐前进时，两臂屈肘外张，两眼看前下方约50厘米处，两膝两脚着地，用手扒脚蹬的力量交替前进。出网时，两臂撑起上体，同时迅速收腿继续前进。

(五)跨越徒涉场

1.跑步式通过

跑至徒涉场边沿，左脚向前跨出一步，脚前掌踏在第一桩上，用力向侧后蹬桩面，随即右脚向前跨出一步踏在第二圆桩上，然后两脚交替踏蹬第三、四、五圆桩前进，保持身体平稳前移，通过后继续前进。

2.跨步式通过

跑至徒涉场边沿，一脚向前跨出一步蹬在第一圆桩上，另一脚

向前跨出一大步踏在第三根圆桩上。踏在第一桩的脚再向前跨出一大步踏在第五根圆桩上，通过徒涉场后继续前进。

按此方法还可采用仅踏蹬第二、四圆桩通过徒涉场。

（六）翻越高栏

1. 一次踏杠翻越

跑至高栏前约 1 米处，一脚蹬地起跳，同时另一脚屈膝上抬踏杠并用力蹬杠，使身体向上跃起，两手抱住顶杠，用力下拉。蹬地腿屈膝向前上方摆起，使身体翻上顶杠并俯卧在顶杠上，接着上体迅速下潜，摆动腿同侧手移握中杠，并推杠转体跳下，落地后继续前进。

2. 两次蹬踏翻越

跑至高栏前约 1 米处，一脚蹬地起跳，另一脚屈膝向前上摆起，脚掌踏在低杠上，身体上移，两手抱住顶杠下拉，起跳脚随即踏中杠。翻杠和下杠动作见一次踏杠翻越动作。

（七）通过平衡木

跑至引桥前，一脚踏蹬引桥，使身体向前上方跃起。另一脚踏上桥面，目视前方，两膝微屈，上体前倾，两臂自然分开摆动，借以维持身体平衡，跑步或走步通过。下平衡木时要降低重心，一脚蹬离平衡木从桥端或桥端一侧下桥，两脚依次着地后继续前进。

（八）攀越绳索高墙

1. 抓绳攀越

跑至斜墙约 80 厘米处，一脚用力蹬地起跳，上体前倾，另一脚屈膝前摆，以前脚掌踏斜墙，两手抓住绳索，并用手拉脚蹬配合依次向上攀登，至顶端时用一手一脚支撑，另一腿屈膝上收，跳下高墙双脚着地跑进。

2. 蹬墙攀越

快速跑至斜墙约 1 米处，一脚用力蹬地起跳，上体前倾，另一腿屈膝前摆，以前脚掌向下猛蹬斜墙，两脚用力交替向上跑（以三

步为宜)。至顶端时,用一手一脚支撑。随即另一腿屈膝上收跳下,双脚落地跑进。

(九)通过高低平行杠

1.一手一脚支撑跳越

跑至第一杠前约1米处,左(右)脚起跳,左(右)手(手指向前)扶杠上缘,上体向左(右)侧腾起,同时右(左)脚向右(左)前上方抬起踏于杠上,成一手一脚支撑,左(右)脚迅速上提,屈膝收于胯下,并越过高杠着地;右(左)脚迅速向低杠右(左)侧前下方伸出,低头屈身钻过第二杠;然后迅速抬起身体,双脚起跳,用双手一脚支撑通过第三杠,第四杠按通过第二杠的方法钻过继续前进。

2.双手支撑跳越

跑至第一杠前约60厘米处,双手扶杠,两脚蹬地起跳,同时一腿向同侧的前上方摆起踏于杠上,并双手支撑起身体。另一腿上收于胯下越过第一杠落地。用此方法通过第三杠,钻过低杠的方法同上。

(十)攀越高板

1.挂臂式攀越

跑至高板前约50厘米处,单脚跳起使身体向上腾起,一手攀住高板前缘,另一手攀住后缘或用小臂挂上高板,随即一腿上摆,用脚跟或小腿挂在高板上,借两臂和腿的合力,翻上高板由一肘一脚支撑转成一手一脚支撑,另一脚内收前伸跳下。跳下时,双脚前后分开落地继续前进。

2.立臂式攀越

跑至高板前约30厘米处,双脚用力起跳使身体向上跃起,同时双臂挂撑在高板后上缘,用两臂撑力将身体撑起在高板上。右(左)脚侧摆踏于高板上,随之成一手一脚支撑,另一脚内收前伸跳下。跳下时,双脚前后分开落地继续前进。

(十一)钻越洞孔高低杠

跑至洞前约 3 米处，屈膝弯腰，一脚向前跨一大步，同时两手前伸，手掌着地，目视前方，借两脚蹬力钻过洞孔(也可采用手脚交替支撑爬过洞孔)，起立后两脚蹬地起跳，用两手和一脚撑于杠上缘，随即另一脚上收前伸越过高杠。落地后上体前倾，两手撑地，一脚伸向前侧方，钻过低杠，继续前进。

(十二)跨越梯式杠

1.脚踏杠通过

跑至第一杠前约 1.2 米处，一脚蹬地，身体向前上方跃起，上体前倾，另一脚屈膝上抬，脚掌踏在第一杠上。两脚依此交替用力踏蹬杠，至第三杠时，踏杠脚用力蹬杠，身体向前上方跃起，上体向左(右)侧倾斜，左(右)手支撑第四杠上缘，两腿向右(左)前上方摆起，跃过第四杠，(也可以脚踏第四杠)。跳下时降低重心，双脚前后着地，两手可扶地协助缓冲，继续前进。

2.两脚踏杠通过

跑至第一杠约 70 厘米处，一脚蹬地起跳，上体前倾，一脚屈膝上抬，脚掌踏上第一杠，起跳脚向踏杠脚靠拢，踏于第一杠面上，上体前倾，一脚用力蹬杠，另一腿向前上方跨出踏在第二杠面上，蹬杠脚向前靠拢，依此蹬踏第三杠和第四杠。下杠时，降低重心跳下，两脚落地，两手扶地协助缓冲，继续前进。

(十三)通过高墙壕沟

跑至斜墙前约 60 厘米处，上体前倾，大摆臂，一脚蹬地跳起，另一脚向前上方摆起并上斜墙，用前脚掌蹬斜墙，两脚交替用力跨至斜墙上缘，随之身体向前跳下，双脚前后分开落地，继续前进。

(十四)跳越矮墙

1.蹬踏跳越

跑至矮墙前约 1.2 米处，一脚蹬地起跳，身体向前上方跃起，另一脚脚掌踏蹬矮墙上缘，上体前倾，重心稍下降，蹬地脚迅速上提并越过矮墙着地继续前进。

2. 一手一脚支撑跳越

跑至矮墙前约1米处，左(右)脚蹬地起跳，使身体越上矮墙的同时，左(右)手(手指向前)扶按矮墙上缘，右(左)脚伸向同侧支撑(稍屈膝)，体重大部分落地在左(右)臂上，左(右)腿迅速向上收并越过矮墙着地，同时扶墙手用力推墙，使身体转正，脚着地继续前进。

3. 一手支撑通过

跑至矮墙前约1.5米处，左(右)脚用力蹬地起跳，左(右)手(手指向前)扶墙上缘，上体向左(右)侧身跃起的同时，右(左)腿向前上摆动，左(右)脚迅速上收并越过矮墙着地，同时扶墙手推墙，转正身体，左(右)脚着地继续前进。

(十五)通过壕沟

跑至壕沟边沿，屈膝弯腰，用一手或一手一脚支撑跳下，两脚前后分开落地后，即向前跑一至两步，然后一脚起跳，另一脚用前脚掌向前下猛蹬壕壁，两手攀住壕沟上沿，用力撑起身体，迅速抬脚踏上沟沿，接着另一脚向前跨出一步，继续前进。

攀越壕沟前壁时的起跳动作，也可用双脚起跳，在身体向上腾起的同时，两手攀住壕沟上沿，其他动作同上。

(十六)攀越直梯

动作要领与攀越绳梯相同。

(十七)攀越高墙

1. 一手一脚支撑攀越

跑至高墙前约1米处，一脚蹬地起跳，另一脚屈膝上抬，用前脚掌向前下猛蹬墙的中部，借身体向前上的冲力，两手攀住高墙上缘，用力下压，撑起身体，随即上抬起跳脚，成一手一脚支撑于高墙上沿，然后蹬墙脚收于胯下越过高墙下伸着地，同时手推高墙跳下，继续前进。

2. 臂撑式攀越

跑至高墙前约 1.2 米处，一脚用力蹬地起跳，一脚屈膝上抬，用前脚掌向前下猛蹬墙中部，借身体向上的冲力，两手攀上高墙上缘，并支撑起上体，起跳脚随即向侧上方摆起，用小腿或膝内侧挂住高墙上缘，身体借臂、腿的合力翻上高墙，上体随即下潜，同侧臂下移，手推墙跳下，转正身体，继续前进。

（十八）通过异向平衡木

1. 走步通过

跑至平衡木前约 60 厘米处，一脚蹬地起跳，另一脚踏上平衡木，两脚交替向前走，两臂微张，自然摆动，走至末端时跳下继续前进。

2. 跑步通过

跑至平衡木前约 80 厘米处，一脚起跳，另一脚踏上平衡木，跑进时身体重心稍降低，两臂适当张开自然摆动，借以维持身体平衡。转换方向时，身体适当向转弯方向倾斜。

（十九）通过回旋通道

跑步进入通道，回旋转向时，两手用力向后拉杆，身体重心略降低，同时借外侧脚的蹬力，使身体快速转变方向。当身体转正时，两臂继续猛拉栏杆，快速跑出通道。

（二十）跳越连续三道矮墙

1. 踏蹬跳越

跑至第一道矮墙前约 1.2 米处，一脚蹬地起跳，身体向上方跃起，另一脚用前脚掌踏矮墙上缘，上体前倾，蹬地脚迅速上收越过矮墙着地。依此连续踏越三道矮墙。

2. 一手一脚支撑跳越

跑至第一道矮墙前约 1 米处，左（右）脚蹬地起跳，将身体跃上矮墙的同时，左（右）手（手指向前）扶按矮墙上缘，右（左）腿摆向侧上方，撑于墙上缘，体重大部分落在左（右）臂上，左（右）腿迅速上收于胯下，越过矮墙着地前进。此种方法多用于跳越第二道

矮墙。

3.一手支撑跳越

跑至第一道矮墙前约1.5米处,左(右)脚用力蹬地起跳,右(左)腿向侧上方摆起,上体向左(右)侧倾斜,左(右)手(手指向前)按推矮墙上缘,同时起跳脚迅速上收,越过矮墙着地前进。此种方法多用于跳越第二、三道矮墙。

4.混合式跳越

(1)第一道矮墙用踏蹬式通过;第二道矮墙用一手支撑通过;第三道矮墙用一手一脚支撑通过。

(2)第一道矮墙用一手支撑通过;第二道矮墙一手一脚支撑通过;第三道矮墙用踏蹬式通过。

第四讲　器械体操

一、单杠

练习一　引体向上

动作过程:预备姿势,跳起正握杠直臂悬垂→引体向上八次以上→跳下(见图6-37)。

动作要领:

1.预备姿势:脚跟提起,两膝分开成半蹲,两臂后下张,五指并拢伸直,掌心相对,挺胸,目视器械(见图6-37ⓐ)。

2.引体向上:跳起正握杠直臂悬垂,两手用力屈臂拉杠,使身体向上,下颌过杠,还原成悬垂,跳下落地(见图6-37ⓑⓒⓓ)。

3.落地姿势:落地时,两腿顺势弯曲,两臂前平举(稍比肩宽),五指并拢伸直,掌心相对,上体保持正直(见图6-37ⓔ)。

(注:以下各练习的预备姿势和落地姿势,均与此相同)

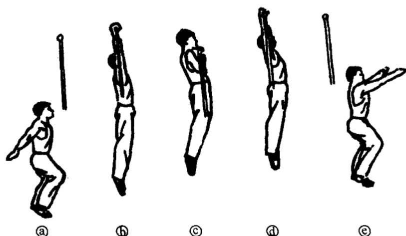


图 6-37

保护与帮助:保护者站在杠下一侧,当操练者屈臂拉杠臂力不足,完不成动作时,可扶其腿向上助力。

练习二　卷身上

动作过程:跳起正握杠直臂悬垂→卷身上三次以上→前跳下(见图 6-38)。

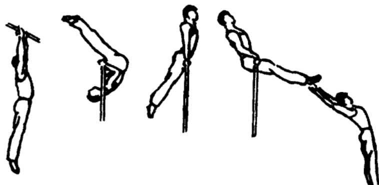


图 6-38

动作要领:跳起正握杠直臂悬垂,两手用力屈臂拉杠,同时含胸收腹举腿,上体后倒(大臂紧贴身体,眼看脚),继续用力拉杠,腿

向后上方伸出，使腹部贴于杠上，翻转手腕，抬头挺胸，伸直臂成正撑，还原成悬垂，前跳下。

保护与帮助：保护者站在杠下一侧，当操练者卷身上力量不足上不去时，可一手托其臀部，一手推其肩向上助力。

二、双杠

练习一 杠端臂屈伸

动作过程：预备姿势，手握杠端，跳起直臂支撑→臂屈伸八次以上→跳下（见图 6-39）。

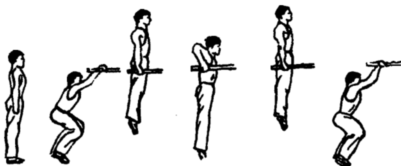


图 6-39

动作要领：手握杠端跳起直臂支撑。屈臂时，两肘向后，身体自然下垂，肩低于肘。伸臂时肘内合用力撑杠成直臂。跳下时，上体后移，两手向前推杠落地。

保护与帮助：保护者站在操练者的侧后方，当操练者力量不足时，两手扶其髋向上助力。

练习二 摆动臂屈伸

动作过程：跳起直臂支撑→摆动臂屈伸八次→直臂撑成分腿坐杠，接向外转体 180°下（见图 6-40）。

动作要领：

1. 摆动臂屈伸：走进杠内 1 米处，跳起直臂支撑，上体稍向后

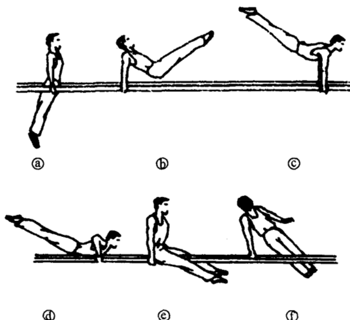


图 6-40

仰,同时收腹举腿,将两腿和臀部向前上方送出,伸展身体向后摆,摆至终点时,两臂下屈。身体下落前摆过杠下垂直部位后,用力向前上方兜腿,立即用力撑直两臂,连续做八次(见图 6-40ⓐⓑⓒⓓ)。

保护与帮助:保护者站在杠一侧,当操练者向前上方兜腿时,可手托其臀部向上助力。

2. 直臂撑成分腿坐杠,接向外转体 180°下:成直臂支撑后,分腿坐杠。右(左)手反握撑杠,上体振起,展髋,同时左(右)手推杠,重心右(左)移,左(右)腿向右(左)上方摆起,向外转体 180°挥臂挺身下(见图 6-40ⓔⓕ)。

保护与帮助:保护者站在操练者下杠一侧,当操练者摆腿转体时,可一手从杠下托其臀部向上助力。

三、木马

练习 屈腿腾越横木马

动作要领：助跑时用前脚掌着地，逐渐加快速度，跑至距踏板约一大步时，以有力的脚蹬地，两脚踏板（从前脚掌过渡到全脚掌），主动蹬板起跳（先脚跟过渡到脚尖离板），同时两臂向前伸直撑木马，稍提臀，两腿屈膝靠胸。手推马后，两腿伸直，上体振起，挥臂挺身落地。

保护与帮助：保护者站在马前侧（或马前后各站一人），当操练者推手后身体失去平衡或脚碰马摔下时，可用手托扶其腹、腰部。

第五讲 军体拳第一套

第一节

预备姿势

（一）弓步冲拳　　（二）穿喉弹踢

（三）马步横打　　（四）内拨下勾

（五）交错侧踹　　（六）外格横勾

（七）反击勾踢　　（八）转身别臂

第二节

（一）虚步砍肋　　（二）踢裆顶肘

（三）反弹侧击　　（四）弓步靠掌

（五）上步砸肘　　（六）仆步撩裆

（七）挡击绊腿　　（八）击腰锁喉

收势

动作说明

第一节

预备姿势

当听到“军体拳第一套——预备”的口令后，在立正基础上，身体稍向左转，同时右脚向右前撤一步，两脚略成“八”字形屈膝，体重大部分落于右脚；两手握拳，前后拉开，屈肘，左拳与肩同高，拳眼向内上，右拳置于小腹前约 10 厘米处，拳眼向上，自然挺胸，目视前方（见图 6-41、6-42）。



图 6-41



图 6-42

（一）弓步冲拳

动作要领：右拳从腰间猛力向前旋转冲出，拳心向下，同时左拳收于腰间，成左弓步（见图 6-43）。

用途：击面、胸、腰部。

（二）穿喉弹踢

动作要领：左拳变掌并向前上猛插，掌心向上，右拳收于腰间，左脚蹬直同时抬右腿，大腿略平，脚尖向下绷直，猛力向前弹踢，并迅速收回（见图 6-44）。

用途：插喉，弹踢裆或小腹。

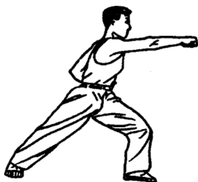


图 6-43



图 6-44

（三）马步横打

动作要领：右脚向前落地成右弓步，同时左手前伸变八字掌，右拳自然后摆（见图 6-45）；左转身成马步的同时，左手抓拉收于腰间，右拳由后向前猛力横击，臂微屈，拳与肩同高，拳心向下（见图 6-45）。

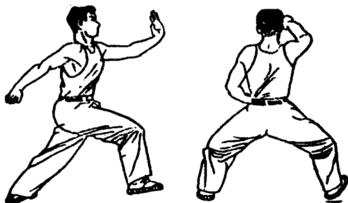


图 6-45

用途：击头、肋、腰部。

（四）内拨下勾

动作要领：右转身成右弓步，同时右臂内拨后摆，左拳后摆并由后向前上方猛击，拳与下颌同高，拳心向里，左脚自然向左移动

(见图 6-46)。

用途:击喉、下颌、腹、裆部。

(五)交错侧踹

动作要领:右转身,右脚尖外摆,抬左腿,大腿略平,脚尖里勾,两臂在胸前交错(见图 6-47);左脚向左侧猛踹,并迅速收回,同时两臂上下外格,右臂屈肘,拳与头同高,拳眼向后,左臂自然后摆,拳心向左(见图 6-48)。

用途:踹膝关节、肋部。



图 6-46



图 6-47



图 6-48

(六)外格横勾

动作要领:左脚向前落地,左转身成左弓步,同时左臂上挡、外格、后摆,右拳以扭腰送胯之合力由后向前猛力横击,拳与眼同高,拳心向下(见图 6-49)。

用途:击头、面部。

(七)反击勾踢

动作要领:左脚尖外摆,起右脚,脚尖里勾,两手在胸前交错(见图 6-50);右脚由后向左猛力勾踢,同时两臂猛力外格,左臂屈



图 6-49

肘，拳与头同高，拳眼向后，右臂自然后摆，拳心向下（见图 6-51）。

用途：勾踢脚跟、脚腕部，将对方摔倒。



图 6-50



图 5-51

（八）转身别臂

动作要领：右转身，右脚尖外摆并猛力下踏（见图 6-52）；上左脚成左弓步，同时右手向前上挑，左手抓握右小臂（见图 6-53）；右后转体成右弓步的同时，右拳变掌屈肘下压，掌心向下，两小臂略平置于腹前（见图 6-54）。

用途：别臂压肘。


图 6-52

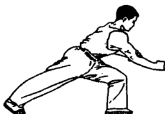

图 6-53


图 6-54

第二节

（一）虚步砍肋

动作要领：收右脚成右虚步，同时两手变掌，由外稍向里猛砍，大臂夹紧，小臂略平，掌心向上，两掌约距 20 厘米（见图 6-55）。

用途：砍肋、腰部。


图 6-55

（二）踢裆顶肘

动作要领：两掌变拳收于腰间。拳心向上，左脚蹬直同时抬右腿，脚尖向下绷直，猛力向前弹踢并迅速收回（见图 6-56）；右脚落地成右弓步，同时右臂屈肘，左手抓握右拳于左胸前，两手合力将右肘向前推顶，右大小臂夹紧略平，拳心向下（见图 6-57）。

用途：脚踢裆、腹部，肘顶心窝、头部。

（三）反弹侧击



图 6-56



图 6-57

动作要领：右拳向前反弹，拳心向内上（见图 6-58）；左掌沿右臂下向前猛挑成立掌，同时收右拳于腰间成右虚步（见图 6-59）；右脚向前滑动，左转身成马步，同时左手抓拉变拳收抱于腰间，右拳向右侧冲出，拳眼向上，拳与肩同高，目视右拳（见图 6-60）。

用途：反弹面部；左手挑掌解脱，右拳击肋或腹部。



图6-58　　图6-59　　图6-60

（四）弓步靠掌

动作要领：上体左移，体重大部分落于左脚，两拳变掌交叉于裆前，右脚微收成右虚步（见图 6-61）；右转身，起右脚猛力下踏的同时，起左脚自然屈膝，两掌上下反拨，收于右肋前，掌心向前（见图 6-

62)；左脚向前落地成左弓步，同时两掌合力向前推出，左手在上，右手在下，掌心向前，两手腕自然靠拢，目视前方(见图 6-63)。

用途：推胯、肋，将对方摔倒。


图 6-61


图 6-62


图 6-63

(五)上步砸肘

动作要领：右脚向前上步成右弓步的同时右拳后摆，左手成抓拉姿势，虎口向右(见图 6-64)；左转身成左弓步的同时，左手抓拉收于腰间，挥动右臂屈肘向左下猛砸，大臂夹紧，小臂略平，拳心向


图 6-64


图 6-65

上(见图 6-65)。

用途:砸、压肘关节。

(六)仆步撩裆

动作要领:左膝深屈,右腿伸直,右拳变立掌置于左胸前,左拳抱于腰间,上体前倾成左仆步(见图 6-66);右手变勾,经右脚面(见图 6-67)向后搂手外拨后摆,转身成右弓步,同时左手变掌由后向前猛撩,掌心向上,目视前方(见图 6-68)。



图 6-66

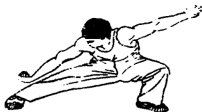


图 6-67



图 6-68

用途:勾手搂腿,撩掌打裆。

(七)挡击绊腿

动作要领:左脚向前上步,左手变拳上挡护头,拳高于头,拳眼向下,身体稍下蹲的同时,右拳向前下猛力冲出,拳心向下,右腿自然跟上屈膝(见图 6-69);左拳变掌砍切右手腕的同时,右腿前扫,右拳收于腰间,拳心向上(见图 6-70);右腿后绊成左弓步,同时右

拳变掌下按，掌心向下，虎口向里，同时左掌变拳收于腰间（见图6-71）。


图6-69


图6-70


图6-71

用途：击裆、腹部，推胸绊腿。

（八）击腰锁喉

动作要领：右掌变拳屈臂上挡外格，右脚向前上步，同时左拳向前猛力冲出，拳心向下（见图6-72）；右拳变掌前插，左手抓握右手腕的同时，右掌变拳，两手合力回拉下压，右肩前顶，成右弓步，目视前下方（见图6-73）。

用途：由后击腰锁喉。


图 6-72


图 6-73

收势

左转身，右脚靠拢左脚，成立正姿势(见图 6-74)。



图 6-74

附　录

附录一

中华人民共和国国防法

（1997年3月14日第八届全国人民代表大会第五次会议通过）

第一章　总　则

第一条　为了建设和巩固国防，保障社会主义现代化建设的顺利进行，根据宪法，制定本法。

第二条　国家为防备和抵抗侵略，制止武装颠覆，保卫国家的主权、统一、领土完整和安全所进行的军事活动，以及与军事有关的政治、经济、外交、科技、教育等方面的活动，适用本法。

第三条　国防是国家生存与发展的安全保障。

国家加强武装力量建设和边防、海防、空防建设，发展国防科研生产，普及全民国防教育，完善动员体制，实现国防现代化。

第四条　国家独立自主、自力更生地建设和巩固国防，实行积极防御战略，坚持全民自卫原则。

国家在集中力量进行经济建设的同时，加强国防建设，促进国防建设与经济建设协调发展。

第五条　国家对国防活动实行统一的领导。

第六条 保卫祖国、抵抗侵略是中华人民共和国每一个公民的神圣职责。

中华人民共和国公民应当依法履行国防义务。

第七条 国家和社会尊重、优待军人,保护军人的合法权益,开展各种形式的拥军优属活动。

中国人民解放军和中国人民武装警察部队开展拥政爱民活动,加强军政、军民团结。

第八条 中华人民共和国在对外军事关系中,维护世界和平,反对侵略扩张行为。

第九条 国家和社会对在国防活动中作出贡献的组织和个人,采取各种形式给予表彰和奖励。

违反本法和有关法律,拒绝履行国防义务或者危害国防利益的,依法追究法律责任。

第二章 国家机构的国防职权

第十条 全国人民代表大会依照宪法规定,决定战争和和平的问题,并行使宪法规定的国防方面的其他职权。

全国人民代表大会常务委员会依照宪法规定,决定战争状态的宣布,决定全国总动员或者局部动员,并行使宪法规定的国防方面的其他职权。

第十一条 中华人民共和国主席根据全国人民代表大会的决定和全国人民代表大会常务委员会的决定,宣布战争状态,发布动员令,并行使宪法规定的国防方面的其他职权。

第十二条 国务院领导和管理国防建设事业,行使下列职权:

(一)编制国防建设发展规划和计划;

(二)制定国防建设方面的方针、政策和行政法规;

(三)领导和管理国防科研生产;

(四)管理国防经费和国防资产;

（五）领导和管理国民经济动员工作和人民武装动员、人民防空、国防交通等方面的有关工作；

（六）领导和管理拥军优属工作和退出现役的军人的安置工作；

（七）领导国防教育工作；

（八）与中央军事委员会共同领导中国人民武装警察部队、民兵的建设和征兵、预备役工作以及边防、海防、空防的管理工作；

（九）法律规定的与国防建设事业有关的其他职权。

第十三条 中央军事委员会领导全国武装力量，行使下列职权：

（一）统一指挥全国武装力量；

（二）决定军事战略和武装力量的作战方针；

（三）领导和管理中国人民解放军的建设，制定规划、计划并组织实施；

（四）向全国人民代表大会或者全国人民代表大会常务委员会提出议案；

（五）根据宪法和法律，制定军事法规，发布决定和命令；

（六）决定中国人民解放军的体制和编制，规定总部以及军区、军兵种和其他军区级单位的任务和职责；

（七）依照法律、军事法规的规定，任免、培训、考核和奖惩武装力量成员；

（八）批准武装力量的武器装备体制和武器装备发展规划、计划，协同国务院领导和管理国防科研生产；

（九）会同国务院管理国防经费和国防资产；

（十）法律规定的其他职权。

第十四条 国务院和中央军事委员会可以根据情况召开协调会议，解决国防事务的有关问题。会议议定的事项，由国务院和中央军事委员会在各自的职权范围内组织实施。

第十五条 地方各级人民代表大会和县级以上地方各级人民代表大会常务委员会在本行政区域内，保证有关国防事务的法律、法规的遵守和执行。

地方各级人民政府依照法律规定的权限，管理本行政区域内的征兵、民兵、预备役、国防教育、国民经济动员、人民防空、国防交通、国防设施保护、退出现役的军人的安置和拥军优属等工作。

第十六条 地方各级人民政府和驻地军事机关根据需要召开军地联席会议，协调解决本行政区域内有关国防事务的问题。

军地联席会议由地方人民政府的负责人和驻地军事机关的负责人共同召集。军地联席会议的参加人员由会议召集人确定。

军地联席会议议定的事项，由地方人民政府和驻地军事机关依照各自的权限办理，重大事项应当分别向上级报告。

第三章 武装力量

第十七条 中华人民共和国的武装力量属于人民。它的任务是巩固国防，抵抗侵略，保卫祖国，保卫人民的和平劳动，参加国家建设事业，全心全意为人民服务。

第十八条 中华人民共和国的武装力量必须遵守宪法和法律，坚持依法治军。

第十九条 中华人民共和国的武装力量受中国共产党的领导。武装力量中的中国共产党员组织依照中国共产党章程进行活动。

第二十条 国家加强武装力量的革命化、现代化、正规化建设，增强国防力量。

第二十一条 中华人民共和国的武装力量应当适应现代战争的要求，加强军事训练，开展政治工作，提高保障水平，全面提高战斗力。

第二十二条 中华人民共和国的武装力量，由中国人民解放

军现役部队和预备役部队、中国人民武装警察部队、民兵组成。

中国人民解放军现役部队是国家的常备军，主要担负防卫作战任务，必要时可以依照法律规定协助维护社会秩序；预备役部队平时按照规定进行训练，必要时可以依照法律规定协助维护社会秩序，战时根据国家发布的动员令转为现役部队。

中国人民武装警察部队在国务院、中央军事委员会的领导指挥下，担负国家赋予的安全保卫任务，维护社会秩序。

民兵在军事机关的指挥下，担负战备勤务、防卫作战任务，协助维护社会秩序。

第二十三条　中华人民共和国武装力量的规模应当与保卫国家安全和利益的需要相适应。

第二十四条　中华人民共和国的兵役分为现役和预备役。现役军人和预备役人员的服役制度由法律规定。

国家依照法律规定对现役军人和预备役人员实行衔级制度。

第二十五条　国家禁止任何组织或者个人非法建立武装组织，禁止非法武装活动，禁止冒充现役军人或者武装力量组织。

第四章　边防、海防和空防

第二十六条　中华人民共和国的领陆、内水、领海、领空神圣不可侵犯。国家加强边防、海防和空防建设，采取有效的防卫和管理措施，保卫领陆、内水、领海、领空的安全，维护国家海洋权益。

第二十七条　中央军事委员会统一领导边防、海防和空防的防卫工作。

地方各级人民政府、国务院有关部门和有关军事机关，按照国家规定的职权范围，分工负责边防、海防和空防的管理和防卫工作，共同维护国家的安全和利益。

第二十八条　国家根据边防、海防和空防的需要，建设作战、指挥、通信、防护、交通、保障等国防设施。各级人民政府和军事机

关应当依照法律、法规的规定，保障国防设施的建设，保护国防设施的安全。

第五章　国防科研生产和军事订货

第二十九条　国家建立和完善国防科技工业体系，发展国防科研生产，为武装力量提供性能先进、质量可靠、配套完善、便于操作和维修的武器装备以及其他适用的军用物资，满足国防需要。

第三十条　国防科技工业实行军民结合、平战结合、军品优先、以民养军的方针。

国家统筹规划国防科技工业建设，保持规模适度、专业配套、布局合理的国防科研生产能力。

第三十一条　国家促进国防科学技术进步，加强高新技术研究，发挥高新技术在武器装备发展中的先导作用，增加技术储备，研制新型武器装备。

第三十二条　国家对国防科研生产实行统一领导和计划调控。

国家为承担国防科研生产任务的企业事业单位提供必要的保障条件和优惠政策。地方各级人民政府应当对承担国防科研生产任务的企业事业单位给予协助和支持。

承担国防科研生产任务的企业事业单位必须完成国防科研生产任务，保证武器装备的质量。

第三十三条　国家采取必要措施，培养和造就国防科学技术人才，创造有利的环境和条件，充分发挥他们的作用。

国防科学技术工作者应当受到全社会的尊重。国家逐步提高国防科学技术工作者的待遇，保护其合法权益。

第三十四条　国家根据国防建设的需要和社会主义市场经济的要求，实行国家军事订货制度，保障武器装备和其他军用物资的采购供应。

第六章 国防经费和国防资产

第三十五条 国家保障国防事业的必要经费。国防经费的增长应当与国防需求和国民经济发展水平相适应。

第三十六条 国家对国防经费实行财政拨款制度。

第三十七条 国家为武装力量建设、国防科研生产和其他国防建设直接投入的资金、划拨使用的土地等资源，以及由此形成的用于国防目的的武器装备和设备设施、物资器材、技术成果等属于国防资产。

国防资产归国家所有。

第三十八条 国家根据国防建设和经济建设的需要，确定国防资产的规模、结构和布局，调整和处分国防资产。

国防资产的管理机构和占有、使用单位，应当依法管理国防资产，充分发挥国防资产的效能。

第三十九条 国家保护国防资产不受侵害，保障国防资产的安全、完整和有效。

禁止任何组织或者个人破坏、损害和侵占国防资产。未经国务院、中央军事委员会或者国务院、中央军事委员会授权的机构批准，国防资产的占有、使用单位不得改变国防资产用于国防的目的。国防资产经批准不再用于国防目的的，依照有关法律、法规的规定管理。

第七章 国防教育

第四十条 国家通过开展国防教育，使公民增强国防观念、掌握国防知识、发扬爱国主义精神，自觉履行国防义务。

普及和加强国防教育是全社会的共同责任。

第四十一条 国防教育贯彻全民参与、长期坚持、讲求实效的方针，实行经常教育与集中教育相结合、普及教育与重点教育相结

合、理论教育与行为教育相结合的原则。

第四十二条 国务院、中央军事委员会和省、自治区、直辖市人民政府以及有关军事机关,应当采取措施,加强国防教育工作。

一切国家机关和武装力量、各政党和各社会团体、各企业事业单位都应当组织本地区、本部门、本单位开展国防教育。

学校的国防教育是全民国防教育的基础。各级各类学校应当设置适当的国防教育课程,或者在有关课程中增加国防教育的内容。军事机关应当协助学校开展国防教育。

教育、文化、新闻、出版、广播、电影、电视等部门和单位应当密切配合,采取多种形式开展国防教育。

第四十三条 各级人民政府应当将国防教育纳入国民经济和社会发展计划,保障国防教育所需的经费。

第八章 国防动员和战争状态

第四十四条 中华人民共和国的主权、统一、领土完整和安全遭受威胁时,国家依照宪法和法律规定,进行全国总动员或者局部动员。

第四十五条 国家在和平时期进行动员准备,将人民武装动员、国民经济动员、人民防空、国防交通等方面的动员准备纳入国家总体发展规划和计划,完善动员体制,增强动员潜力,提高动员能力。

第四十六条 国家建立战略物资储备制度。战略物资储备应当规模适度、储存安全、调用方便、定期更换,保障战时的需要。

第四十七条 国务院和中央军事委员会共同领导动员准备和动员实施工作。

一切国家机关和武装力量、各政党和各社会团体、各企业事业单位和公民,在和平时期必须依照法律规定完成动员准备工作;在国家发布动员令后,必须完成规定的动员任务。

第四十八条　国家根据动员需要，可以依法征用组织和个人的设备设施、交通工具和其他物资。

县级以上人民政府对被征用者因征用所造成的直接经济损失，按照国家有关规定给予适当补偿。

第四十九条　国家依照宪法规定宣布战争状态，采取各种措施集中人力、物力和财力，领导全体公民保卫祖国，抵抗侵略。

第九章　公民、组织的国防义务和权利

第五十条　依照法律服兵役和参加民兵组织是中华人民共和国公民的光荣义务。

各级兵役机关和基层人民武装机构应当依法办理兵役工作，按照国务院和中央军事委员会的命令完成征兵任务，保证兵员质量。其他有关国家机关、社会团体和企业事业单位应当依法完成民兵和预备役工作，协助兵役机关完成征兵任务。

第五十一条　企业事业单位应当按照国家的要求承担国防科研生产任务，接受国家军事订货，提供符合质量标准的武器装备或者军用物资。

企业事业单位应当按照国家规定，在交通建设中贯彻国防要求。车站、港口、机场、道路等交通设施的管理单位应当为现役军人和军用车辆、船舶的通行提供优先服务，按照规定给予优待。

第五十二条　公民应当接受国防教育。

公民和组织应当保护国防设施，不得破坏、危害国防设施。

公民和组织应当遵守保密规定，不得泄露国防方面的国家秘密，不得非法持有国防方面的秘密文件、资料和其他秘密物品。

第五十三条　公民和组织应当支持国防建设，为武装力量的军事训练、战备勤务、防卫作战等活动提供便利条件或者其他协助。

第五十四条　公民和组织有对国防建设提出建议的权利，有

对危害国防的行为进行制止或者检举的权利。

第五十五条 公民和组织因国防建设和军事活动在经济上受到直接损失的,可以依照国家有关规定取得补偿。

第十章 军人的义务和权益

第五十六条 现役军人必须忠于祖国,履行职责,英勇战斗,不怕牺牲,捍卫祖国的安全、荣誉和利益。

第五十七条 现役军人必须模范地遵守宪法和法律,遵守军事法规,执行命令,严守纪律。

第五十八条 现役军人应当发挥人民军队的优良传统,热爱人民,保护人民,积极参加社会主义物质文明、精神文明建设,完成抢险救灾等任务。

第五十九条 军人应当受到全社会的尊重。

国家采取有效措施保护现役军人的荣誉、人格尊严,对现役军人的婚姻实行特别保护。现役军人依法履行职责的行为受法律保护。

第六十条 国家和社会优待现役军人。

国家保障现役军人享有与其履行职责相适应的生活福利待遇,对在条件艰苦的边防、海防等地区或者岗位工作的现役军人在生活福利等方面给予优待。

国家实行军人保险制度。

第六十一条 国家妥善安置退出现役的军人,为转业军人提供必要的职业培训,保障离休退休军人的生活福利待遇。

县级以上人民政府负责安置转业军人,根据其在军队的职务等级、贡献和专长安排工作。

接收转业军人的单位应当按照国家有关规定,在生活福利待遇、教育、住房等方面给予优待。

第六十二条 国家和社会抚恤优待残疾军人,对残疾军人的

生活和医疗依法给予特别保障。

因战、因公致残或者致病的残疾军人退出现役后，县级以上人民政府应当及时接收安置，并保障其生活不低于当地的平均生活水平。

第六十三条　国家和社会优待现役军人家属，抚恤优待烈士家属和因公牺牲、病故军人的家属，在就业、住房、义务教育等方面给予照顾。

第六十四条　民兵、预备役人员和其他人员依法参加军事训练，担负战备勤务、防卫作战任务时，应当履行自己的职责和义务；国家和社会保障其享有相应的待遇，按照有关规定对其实行抚恤优待。

第十一章　对外军事关系

第六十五条　中华人民共和国坚持互相尊重主权和领土完整、互不侵犯、互不干涉内政、平等互利、和平共处五项原则，独立自主地处理对外军事关系，开展军事交流与合作。

第六十六条　中华人民共和国支持国际社会采取的有利于维护世界和地区和平、安全、稳定的与军事有关的活动，支持国际社会为公正合理地解决国际争端、军备控制和裁军所做的努力。

第六十七条　中华人民共和国在对外军事关系中遵守同外国缔结或者加入、接受的有关条约和协定。

第十二章　附　则

第六十八条　本法关于军人的规定，适用于中国人民武装警察部队。

第六十九条　中华人民共和国特别行政区的防务，由特别行政区基本法和有关法律规定。

第七十条　本法自公布之日起施行。

【思考题】

1. 什么叫国防？为什么要制定国防法？
2. 我国的武装力量由哪些人员组成？
3. 开展国防教育的目的是什么？
4. 国防教育应贯彻哪些方针与原则？
5. 你用怎样的态度来贯彻落实国防法？

附录二

中华人民共和国兵役法

（1984年5月31日第六届全国人民代表大会第二次会议通过
根据1998年12月29日第九届全国人民代表大会常务委员会
第六次会议《关于修改〈中华人民共和国兵役法〉的决定》修正）

第一章　总　则

第一条　根据中华人民共和国宪法第五十五条“保卫祖国、抵抗侵略是中华人民共和国每一个公民的神圣职责。依照法律服兵役和参加民兵组织是中华人民共和国公民的光荣义务”和其他有关条款的规定，制定本法。

第二条　中华人民共和国实行义务兵与志愿兵相结合、民兵与预备役相结合的兵役制度。

第三条　中华人民共和国公民，不分民族、种族、职业、家庭出身、宗教信仰和教育程度，都有义务依照本法的规定服兵役。

有严重生理缺陷或者严重残疾不适合服兵役的人，免服兵役。

依照法律被剥夺政治权利的人，不得服兵役。

第四条　中华人民共和国的武器力量，由中国人民解放军、中国人民武装警察部队和民兵组成。

第五条　兵役分为现役和预备役。在中国人民解放军服现役的称现役军人；编入民兵组织或者经过登记服预备役的称预备役人员。

第六条　现役军人和预备役人员，必须遵守宪法和法律，履行

公民的义务,同时享有公民的权利;由于服兵役而产生的权利和义务,除本法的规定外,另由军事条令规定。

第七条 现役军人必须遵守军队的条令和条例,忠于职守,随时为保卫祖国而战斗。预备役人员必须按照规定参加军事训练,随时准备参军参战,保卫祖国。

第八条 现役军人和预备役人员建立功勋的,得授予勋章、奖章或者荣誉称号。

第九条 中国人民解放军实行军衔制度。

第十条 全国的兵役工作,在国务院、中央军事委员会领导下,由国防部负责。

各军区按照国防部赋予的任务,负责办理本区域的兵役工作。

省军区(卫戍区、警备区)、军分区(警备区)和县、自治县、市、市辖区的人民武装部,兼各该级人民政府的兵役机关,在上级军事机关和同级人民政府领导下,负责办理本区域的兵役工作。

机关、团体、企业事业单位和乡、民族乡、镇的人民政府,依照本法的规定完成兵役工作任务。兵役工作业务,在设有人民武装部的单位,由人民武装部办理;不设人民武装部的单位,确定一个部门办理。

第二章　平时征集

第十一条 全国每年征集服现役的人数、要求和时间,由国务院和中央军事委员会的命令规定。

第十二条 每年十二月三十一日以前年满十八岁的男性公民,应当被征集服现役。当年未被征集的,在二十二岁以前,仍可以被征集服现役。

根据军队需要,可以按照前款规定征集女性公民服现役。

根据军队需要和自愿的原则,可以征集当年十二月三十一日以前未满十八岁的男女公民服现役。

第十三条　每年十二月三十一日以前年满十八岁的男性公民，都应当在当年九月三十日以前，按照县、自治县、市、市辖区的兵役机关的安排，进行兵役登记。经兵役登记和初步审查合格的，称应征公民。

第十四条　在征集期间，应征公民应当按照县、自治县、市、市辖区的兵役机关的通知，按时到指定的体格检查站进行体格检查。

应征公民符合服现役条件，并经县、自治县、市、市辖区的兵役机关批准的，被征集服现役。

第十五条　应征公民是维持家庭生活的惟一劳动力或者是正在全日制学校就学的学生，可以缓征。

第十六条　应征公民被羁押正在受侦查、起诉、审判的或者被判处徒刑、拘役、管制正在服刑的，不征集。

第三章　士兵的现役和预备役

第十七条　士兵包括义务兵和志愿兵。

第十八条　义务兵服现役的期限为二年。

第十九条　义务兵服现役期满，根据军队需要和本人自愿，经团级以上单位批准，可以改为志愿兵。

志愿兵实行分期服现役制度。志愿兵服现役的期限，从改为志愿兵之日算起，至少三年，一般不超过三十年，年龄不超过五十五岁。

根据军队需要，志愿兵也可以直接从非军事部门具有专业技能的公民中招收，具体办法由国务院、中央军事委员会制定。

第二十条　士兵服现役期满，应当退出现役。因军队编制员额缩减需要退出现役的，经军队医院诊断证明本人健康状况不适合继续服役的，或者因其他特殊原因需要退出现役的，经师级以上机关批准，可以提前退出现役。

第二十一条　士兵退出现役时，符合预备役条件的，由部队确

定服士兵预备役;经过考核,适合担任军官职务的,服军官预备役。

退出现役的士兵,由部队确定服预备役的,在回到本人居住地以后的三十天内,到当地县、自治县、市、市辖区的兵役机关办理预备役登记。

第二十二条 按照本法第十三条规定经过兵役登记的应征公民,未被征集现役的,服士兵预备役。

第二十三条 士兵预备役的年龄,为十八岁至三十五岁。

第二十四条 士兵预备役分为第一类和第二类。

第一类士兵预备役包括下列人员:

(一)经过登记服士兵预备役的三十五岁以下的退出现役的士兵;

(二)经过登记服士兵预备役的三十五岁以下的地方与军事专业对口的技术人员;

(三)其他编入预备役部队和预编到现役部队的二十八岁以下的预备役士兵。

第二类士兵预备役包括下列人员:

(一)除服第一类士兵预备役的人员外,编入民兵组织的人员;

(二)其他经过登记服士兵预备役的三十五岁以下的男性公民。

本条第一类十兵预备役第(三)项所列人员,二十九岁转入第二类士兵预备役;预备役士兵年满三十五岁,退出预备役。

第四章 军官的现役和预备役

第二十五条 现役军官由下列人员补充:

(一)军事院校毕业的学员;

(二)在中央军事委员会批准开办的培训军官的机构受训后,经考核适合担任军官职务的士兵;

(三)高等院校、中等专业学校毕业的适合担任军官职务的

学生；

（四）军队的文职干部和个别接收的非军事部门的专业技术人员。

在战时，现役军官还由下列人员补充：

（一）可以直接任命为军官的士兵；

（二）征召的预备役军官和适合服现役的非军事部门的干部。

第二十六条　预备役军官包括下列人员：

（一）退出现役转入预备役的军官；

（二）确定服军官预备役的退出现役的士兵；

（三）确定服军官预备役的高等院校毕业学生；

（四）确定服军官预备役的专职人民武装干部和民兵干部；

（五）确定服军官预备役的非军事部门的干部和专业技术人员。

第二十七条　军官服现役和服预备役的最高年龄由中国人民解放军军官服役条例规定。

第二十八条　现役军官按照规定服役已满最高年龄的，退出现役；未满最高年龄因特殊情况需要退出现役的，经批准可以退出现役。

军官退出现役时，符合预备役条件的，转入军官预备役。

第二十九条　退出现役转入预备役的军官，退出现役确定服军官预备役的士兵，以及确定服军官预备役的高等院校毕业学生，在到达工作单位或者居住地以后的三十天内，到当地县、自治县、市、市辖区的兵役机关办理预备役登记。

适合担任军官职务的专职人民武装干部、民兵干部、非军事部门的干部和专业技术人员，由县、自治县、市、市辖区的兵役机关进行登记，报请上级军事机关批准，服军官预备役。

预备役军官按照规定预备役已满最高年龄的，退出预备役。

第五章　军事院校从青年学生中招收的学员

第三十条　根据军队建设的需要，军事院校可以从青年学生中招收学员。招收学员的年龄，不受征集服现役年龄的限制。

第三十一条　学员完成学业考试合格的，由院校发给毕业证书，按照规定任命为现役军官或者文职干部。

第三十二条　学员学完规定的科目，考试不合格的，由院校发给结业证书，回入学前户口所在地，由县、自治县、市、市辖区的人民政府按照国家同等院校结业生的安置办法安置。

第三十三条　学员因患慢性疾病或者其他原因不宜在军事院校继续学习，经批准退学的，由院校发给肄业证书，由入学前户口所在地的县、自治县、市、市辖区的人民政府接收安置。

第三十四条　学员被开除学籍的，由入学前户口所在地的县、自治县、市、市辖区的人民政府接收，按照国家同等院校开除学籍学生的处理办法办理。

第三十五条　本法第三十一条、第三十二条、第三十三条、第三十四条的规定，也适用于从现役士兵中招收的学员。

第六章　民　兵

第三十六条　民兵是不脱离生产的群众武装组织，是中国人民解放军的助手和后备力量。

民兵的任务是：

（一）积极参加社会主义现代化建设，带头完成生产和各项任务；

（二）担负战备勤务，保卫边疆，维护社会治安；

（三）随时准备参军参战，抵抗侵略，保卫祖国。

第三十七条　乡、民族乡、镇和企业事业单位建立民兵组织。凡十八岁至三十五岁符合服兵役条件的男性公民，除应征服现役

的以外，编入民兵组织服预备役。民兵干部的年龄可以适当放宽。

不建立民兵组织的单位，按照规定对符合服兵役条件的男性公民，进行预备役登记。

第三十八条　民兵分为基干民兵和普通民兵。二十八岁以下的退出现役的士兵和经过军事训练的人员，以及选定参加军事训练的人员，编为基干民兵；其余十八岁至三十五岁符合服兵役条件的男性公民，编为普通民兵。

根据需要，吸收女性公民参加基干民兵。

陆海边疆、少数民族地区和城市有特殊情况的单位，基干民兵的年龄可以适当放宽。

第七章　预备役人员的军事训练

第三十九条　预备役士兵的军事训练，在民兵组织、预备役部队中进行，或者采取其他组织形式进行。

未服过现役的编入预备役部队、预编到现役部门的预备役士兵和基干民兵，在十八岁至二十二岁期间，应当参加三十天至四十天的军事训练；其中专业技术兵的训练时间，按照实际需要适当延长。

服过现役和受过军事训练的预备役士兵的复习训练，普通民兵和未编入民兵组织的预备役士兵的军事训练，按照中央军事委员会的规定进行。

第四十条　预备役军官在服预备役期间，应当参加三个月至六个月的军事训练。

第四十一条　国务院和中央军事委员会在必要的时候，可以决定预备役人员参加应急训练。

第四十二条　预备役人员参加军事训练，由当地人民政府给予误工补贴。具体办法和补贴标准由国务院、中央军事委员会规定；在国务院、中央军事委员会作出规定之前，由省、自治区、直辖

市规定。

第八章　高等院校和高级中学学生的军事训练

第四十三条　高等院校的学生在就学期间，必须接受基本军事训练。

根据国防建设的需要，对适合担任军官职务的学生，再进行短期集中训练，考核合格的，经军事机关批准，服军官预备役。

第四十四条　高等院校设军事训练机构，配备军事教员，组织实施学生的军事训练。第四十三条第二款规定的培养预备役军官的短期集中训练，由军事部门派出现役军官与高等院校军事训练机构共同组织实施。

第四十五条　高级中学和相当于高级中学的学校，配备军事教员，对学生实施军事训练。

第四十六条　高等院校和高级中学学生的军事训练，由教育部、国防部负责。教育部门和军事部门设学生军事训练的工作机构或者配备专人，承办学生军事训练工作。

第九章　战时兵员动员

第四十七条　为了对付敌人的突然袭击，抵抗侵略，各级人民政府、各级军事机关，在平时必须做好战时兵员动员的准备工作。

第四十八条　在国家发布动员令以后，各级人民政府、各级军事机关，必须迅速实施动员：

（一）现役军人停止退出现役，休假、探亲的军人必须立即归队；

（二）预备役人员随时准备应召服现役，在接到通知后，必须准时到指定的地点报到；

（三）机关、团体、企业事业单位和乡、民族乡、镇的人民政府负责人，必须组织本单位被征召的预备役人员，按照规定的时间、地

点报到；

（四）交通运输部门要优先运送应召的预备役人员和返回部队的现役军人。

第四十九条　战时遇有特殊情况，国务院和中央军事委员会可以决定征召三十六岁至四十五岁的男性公民服现役。

第五十条　战争结束后，需要复员的现役军人，根据国务院和中央军事委员会的复员命令，分期分批地退出现役，由各级人民政府妥善安置。

第十章　现役军人的优待和退出现役的安置

第五十一条　现役军人，革命残废军人，退出现役的军人，革命烈士家属，牺牲、病故军人家属，现役军人家属，应当受到社会的尊重，受到国家和人民群众的优待。

第五十二条　革命残废军人乘坐火车、轮船、飞机、长途汽车，优先购票，并按照规定享受减价优待。

义务兵从部队发出的平信，免费邮递。

第五十三条　现役军人参战或者因公负伤致残的，由部队评定残废等级，发给革命残废军人抚恤证。退出现役的特等、一等革命残废军人，由国家供养终身。二等、三等革命残废军人，家居城镇的，由本人所在地的县、自治县、市、市辖区的人民政府安排力所能及的工作；家居农村的，其所在地区有条件的，可以在企业事业单位安排适当工作，不能安排的，按照规定增发残废抚恤金，保障他们的生活。

第五十四条　义务兵服现役期间，其家属由当地人民政府给予优待，优特的标准不低于当地平均生活水平，具体办法由省、自治区、直辖市规定。

第五十五条　现役军人牺牲、病故，由国家发给其家属一次抚恤金。其家属无劳动能力或者无固定收入不能维持生活的，再由

国家定期发给抚恤金。

第五十六条 义务兵退出现役后，按照从哪里来、回哪里去的原则，由原征集的县、自治县、市、市辖区的人民政府接收安置：

（一）家居农村的义务兵退出现役后，由乡、民族乡、镇的人民政府妥善安排他们的生产和生活。机关、团体、企业事业单位在农村招收员工时，在同等条件下，应当优先录用退伍军人。荣获二等功以上奖励的，按照本条第（二）项规定安排工作。

（二）家居城镇的义务兵退出现役后，由县、自治县、市、市辖区的人民政府安排工作，也可以由上一级或者省、自治区、直辖市的人民政府在本地区内统筹安排。机关、团体、企业事业单位，不分所有制性质和组织形式，都有按照国家有关规定安置退伍军人的义务。入伍前是机关、团体、企业事业单位职工的，允许复工、复职。

（三）城镇退伍军人待安置期间，由当地人民政府按照不低于当地最低生活水平的原则发给生活补助费。

（四）城镇退伍军人自谋职业的，由当地人民政府给予一次性经济补助，并给予政策上的优惠。

（五）义务兵退出现役后，报考国家公务员、高等院校和中等专业学校，按照有关规定予以优待。

第五十七条 在服现役期间患精神病的义务兵退出现役后，视病情轻重，送地方医院收容治疗或者回家休养，所需医疗和生活费用，由县、自治县、市、市辖区的人民政府负责。

在服现役期间患过慢性病的义务兵退出现役后，旧病复发需要治疗的，由当地医疗机构负责给予治疗，所需医疗和生活费用，本人经济困难的，由县、自治县、市、市辖区的人民政府给予补助。

第五十八条 志愿兵退出现役后，服现役不满十年的，按照本法第五十六条的规定安置；满十年的，由原征集的县、自治县、市、市辖区的人民政府安排工作，也可以由上一级或者省、自治区、直

辖市的人民政府在本地区内统筹安排；自愿回乡参加农业生产或者自谋职业的，给予鼓励，由当地人民政府增发安家补助费；服现役满三十年或者年满五十五岁的作退休安置，根据地方需要和本人自愿也可以作转业安置。

志愿兵在服役期间，参战或因公致残、积劳成疾基本丧失工作能力的，办理退休手续，由原征集的县、自治县、市、市辖区的人民政府或者其直系亲属所在地的县、自治县、市、市辖区的人民政府接收安置。

第五十九条　军官退出现役后，由国家妥善安置。

第六十条　民兵因参战执勤牺牲、残废的，预备役人员和学生因参加军事训练牺牲、残废的，由当地人民政府按照民兵抚恤优待条例给予抚恤优待。

第十一章　惩　处

第六十一条　有服兵役义务的公民有下列行为之一的，由县级人民政府责令限期改正；逾期不改的，由县级人民政府强制其履行兵役义务，并可以处以罚款：

（一）拒绝、逃避兵役登记和体格检查的；

（二）应征公民拒绝、逃避征集的；

（三）预备役人员拒绝、逃避参加军事训练和执行军事勤务的。

有前款第（二）项行为，拒不改正的，在两年内不得被录取为国家公务员、国有企业职工，不得出国或者升学。

战时有第一款第（二）、（三）项行为，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第六十二条　现役军人以逃避服兵役为目的，拒绝履行职责或者逃离部队的，按照中央军委员会的规定给予行政处分；战时逃离部队，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

明知是逃离部队的军人而雇用的，由县级人民政府责令改正，

并处以罚款;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

第六十三条 机关、团体、企业事业单位拒绝完成本法规定的兵役工作任务的,阻挠公民履行兵役义务的,拒绝接收、安置退伍军的,或者有其他妨害兵役工作行为的,由县级人民政府责令改正,并可以处以罚款;对单位直接负责的主管人员和其他直接责任人员,依法予以处罚。

第六十四条 扰乱兵役工作秩序,或者阻碍兵役工作人员依法执行职务的,依照治安管理处罚条例的规定给予处罚;使用暴力、威胁方法,构成犯罪的,依法追究刑事责任。

第六十五条 国家工作人员和军人在兵役工作中,有下列行为之一,构成犯罪的,依法追究刑事责任;尚不构成犯罪的,给予行政处分:

(一)收受贿赂的;

(二)滥用职权或者玩忽职守的;

(三)徇私舞弊,接送不合格兵员的。

第十二章 附 则

第六十六条 本法适用于中国人民武装警察部队。

第六十七条 中国人民解放军根据需要配备文职干部。文职干部条例另定。

第六十八条 本法自 1984 年 10 月 1 日起施行。

【思考题】

1. 我国现行的兵役制度有什么特点和优越性?
2. 我国颁布兵役法有何意义?
3. 我国公民履行兵役义务有哪几种形式?
4. 青年学生应如何履行自己的兵役义务?

附录三

中华人民共和国国防教育法

（2001 年 4 月 28 日第九届全国人民代表大会
常务委员会第二十一次会议通过）

第一章 总 则

第一条 为了普及和加强国防教育，发扬爱国主义精神，促进国防建设和社会主义精神文明建设，根据国防法和教育法，制定本法。

第二条 国防教育是建设和巩固国防的基础，是增强民族凝聚力、提高全民素质的重要途径。

第三条 国家通过开展国防教育，使公民增强国防观念，掌握基本的国防知识，学习必要的军事技能，激发爱国热情，自觉履行国防义务。

第四条 国防教育贯彻全民参与、长期坚持、讲求实效的方针，实行经常教育与集中教育相结合、普及教育与重点教育相结合、理论教育与行为教育相结合的原则，针对不同对象确定相应的教育内容分类组织实施。

第五条 中华人民共和国公民都有接受国防教育的权利和义务。

普及和加强国防教育是全社会的共同责任。

一切国家机关和武装力量、各政党和各社会团体、各企业事业组织以及基层群众性自治组织，都应当根据各自的实际情况组织

本地区、本部门、本单位开展国防教育。

第六条 国务院领导全国的国防教育工作。中央军事委员会协同国务院开展全民国防教育。

地方各级人民政府领导本行政区域内的国防教育工作。驻地军事机关协助和支持地方人民政府开展国防教育。

第七条 国家国防教育工作机构规划、组织、指导和协调全国的国防教育工作。

县级以上地方负责国防教育工作的机构组织、指导、协调和检查本行政区域内的国防教育工作。

第八条 教育、民政、文化宣传等部门,在各自职责范围内负责国防教育工作。

征兵、国防科研生产、国民经济动员、人民防空、国防交通、军事设施保护等工作的主管部门,依照本法和有关法律、法规的规定,负责国防教育工作。

工会、共产主义青年团、妇女联合会以及其他有关社会团体,协助人民政府开展国防教育。

第九条 中国人民解放军、中国人民武装警察部队按照中央军事委员会的有关规定开展国防教育。

第十条 国家支持、鼓励社会组织和个人开展有益于国防教育的活动。

第十一条 国家和社会对在国防教育工作中作出突出贡献的组织和个人,采取各种形式给予表彰和奖励。

第十二条 国家设立全民国防教育日。

第二章 学校国防教育

第十三条 学校的国防教育是全民国防教育的基础,是实施素质教育的重要内容。

教育行政部门应当将国防教育列入工作计划,加强对学校国

防教育的组织、指导和监督,并对学校国防教育工作定期进行考核。

第十四条 小学和初级中学应当将国防教育的内容纳入有关课程,将课堂教学与课外活动相结合,对学生进行国防教育。

有条件的小学和初级中学可以组织学生开展以国防教育为主题的少年军校活动。教育行政部门、共产主义青年团组织和其他有关部门应当加强对少年军校活动的指导与管理。

小学和初级中学可以根据需要聘请校外辅导员,协助学校开展多种形式的国防教育活动。

第十五条 高等学校、高级中学和相当于高级中学的学校应当将课堂教学与军事训练相结合,对学生进行国防教育。

高等学校应当设置适当的国防教育课程,高级中学和相当于高级中学的学校应当在有关课程中安排专门的国防教育内容,并可以在学生中开展形式多样的国防教育活动。

高等学校、高级中学和相当于高级中学的学校学生的军事训练,由学校负责军事训练的机构或者军事教员按照国家有关规定组织实施。军事机关应当协助学校组织学生的军事训练。

第十六条 学校应当将国防教育列入学校的工作和教学计划,采取有效措施,保证国防教育的质量和效果。

学校组织军事训练活动,应当采取措施,加强安全保障。

第十七条 负责培训国家工作人员的各类教育机构,应当将国防教育纳入培训计划,设置适当的国防教育课程。

国家根据需要选送地方和部门的负责人到有关军事院校接受培训,学习和掌握履行领导职责所必需的国防知识。

第三章 社会国防教育

第十八条 国家机关应当根据各自的工作性质和特点,采取多种形式对工作人员进行国防教育。

国家机关工作人员应当具备基本的国防知识。从事国防建设事业的国家机关工作人员，必须学习和掌握履行职责所必需的国防知识。

各地区、各部门的领导人员应当依法履行组织、领导本地区、本部门开展国防教育的职责。

第十九条 企业事业组织应当将国防教育列入职工教育计划，结合政治教育、业务培训、文化体育等活动，对职工进行国防教育。

承担国防科研生产、国防设施建设、国防交通保障等任务的企业事业组织，应当根据所担负的任务，制定相应的国防教育计划，有针对性地对职工进行国防教育。

社会团体应当根据各自的活动特点开展国防教育。

第二十条 军区、省军区（卫戍区、警备区）、军分区（警备区）和县、自治县、市、市辖区的人民武装部按照国家和军队的有关规定，结合政治教育和组织整顿、军事训练、执行勤务、征兵工作以及重大节日、纪念日活动，对民兵、预备役人员进行国防教育。

民兵、预备役人员的国防教育，应当以基干民兵、第一类预备役人员和担任领导职务的民兵、预备役人员为重点，建立和完善制度，保证受教育的人员、教育时间和教育内容的落实。

第二十一条 城市居民委员会、农村村民委员会应当将国防教育纳入社区、农村社会主义精神文明建设的内容，结合征兵工作、拥军优属以及重大节日、纪念日活动，对居民、村民进行国防教育。

城市居民委员会、农村村民委员会可以聘请退役军人协助开展国防教育。

第二十二条 文化、新闻、出版、广播、电影、电视等部门和单位应当根据形势和任务的要求，采取多种形式开展国防教育。

中央和省、自治区、直辖市以及设区的市的广播电台、电视台、

报刊应当开设国防教育节目或者栏目，普及国防知识。

第二十三条 烈士陵园、革命遗址和其他具有国防教育功能的博物馆、纪念馆、科技馆、文化馆、青少年宫等场所，应当为公民接受国防教育提供便利，对有组织的国防教育活动实行优惠或者免费；依照本法第二十八条的规定被命名为国防教育基地的，应当对有组织的中小学生免费开放；在全民国防教育日向社会免费开放。

第四章 国防教育的保障

第二十四条 各级人民政府应当将国防教育纳入国民经济和社会发展计划，并根据开展国防教育的需要，在财政预算中保障国防教育所需的经费。

第二十五条 国家机关、事业单位、社会团体开展国防教育所需的经费，在本单位预算经费内列支；企业开展国防教育所需经费，在本单位职工教育经费中列支。

学校组织学生军事训练所需的经费，按照国家有关规定执行。

第二十六条 国家鼓励社会组织和个人捐赠财产，资助国防教育的开展。

社会组织和个人资助国防教育的财产，由依法成立的国防教育基金组织或者其他公益性社会组织依法管理。

国家鼓励社会组织和个人提供或者捐赠所收藏的具有国防教育意义的实物用于国防教育。使用单位对提供使用的实物应当妥善保管，使用完毕，及时归还。

第二十七条 国防教育经费和社会组织、个人资助国防教育的财产，必须用于国防教育事业，任何单位或者个人不得挪用、克扣。

第二十八条 本法第二十三条规定的场所，具备下列条件的，经省、自治区、直辖市人民政府批准，可以命名为国防教育基地：

（一）有明确的国防教育主题内容；

（二）有健全的管理机构和规章制度；

（三）有相应的国防教育设施；

（四）有必要的经费保障；

（五）有显著的社会教育效果。

国防教育基地应当加强建设，不断完善，充分发挥国防教育的功能。被命名的国防教育基地不再具备前款规定条件的，由原批准机关撤销命名。

第二十九条 各级人民政府应当加强对国防教育基地的规划、建设和管理，并为其发挥作用提供必要的保障。

各级人民政府应当加强对具有国防教育意义的文物的收集、整理、保护工作。

第三十条 全民国防教育使用统一的国防教育大纲。国防教育大纲由国家国防教育工作机构组织制定。

适用于不同地区、不同类别教育对象的国防教育教材，由有关部门或者地方依据国防教育大纲并结合本地区、本部门的特点组织编写。

第三十一条 各级国防教育工作机构应当组织、协调有关部门做好国防教育教员的选拔、培训和管理工作，加强国防教育师资队伍建设。

国防教育教员应当从热爱国防教育事业、具有基本的国防知识和必要的军事技能的人员中选拔。

第三十二条 中国人民解放军和中国人民武装警察部队应当根据需要和可能，为驻地有组织的国防教育活动选派军事教员，提供必要的军事训练场地、设施以及其他便利条件。

在国庆节、中国人民解放军建军节和全民国防教育日，经批准的军营可以向社会开放。军营开放的办法由中央军事委员会规定。

第五章 法律责任

第三十三条 国家机关、社会团体、企业事业组织以及其他社会组织违反本法规定，拒不开展国防教育活动的，由人民政府有关部门或者上级机关给予批评教育，并责令限期改正；拒不改正，造成恶劣影响的，对负有直接责任的主管人员依法给予行政处分。

第三十四条 违反本法规定，挪用、克扣国防教育经费的，由有关主管部门责令限期归还；对负有直接责任的主管人员和其他直接责任人员依法给予行政处分；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第三十五条 侵占、破坏国防教育基地设施、损毁展品的，由有关主管部门给予批评教育，并责令限期改正；有关责任人应当依法承担相应的民事责任。

有前款所列行为，违反治安管理规定的，由公安机关依法给予治安管理处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第三十六条 寻衅滋事，扰乱国防教育工作和活动秩序的，或者盗用国防教育名义骗取钱财的，由有关主管部门给予批评教育，并予以制止；违反治安管理规定的，由公安机关依法给予治安管理处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第三十七条 负责国防教育的国家工作人员玩忽职守、滥用职权、徇私舞弊的，依法给予行政处分；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第六章 附 则

第三十八条 本法自公布之日起施行。

【思考题】

1. 施行国防教育法的目的是什么?
2. 国防教育基地应具备哪些条件?
3. 违反国防教育法应如何处理?
4. 联系实际,谈谈你对学校及社会的国防教育的看法。